

Univerzita Karlova v Praze  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

# **Pohybové volnočasové aktivity v životním stylu u romských dětí a mládeže**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:  
**Doc. PhDr. Petr Jansa, CSc.**

Vypracovala: **Iveta Votápková**

**Duben 2007**

# Abstrakt

## **Název:**

Pohybové volnočasové aktivity v životním stylu u romské mládeže

## **Název v anglickém jazyce:**

Motional spare time activities in the Gipsy youth lifestyle

## **Cíle práce:**

Cílem našeho výzkumu je porovnat v jednotlivých věkových kategoriích na vybraných školách antropometrické rozdíly mezi romskými chlapci a dívkami. Dále zjistit vztah k pohybovým volnočasovým aktivitám a tím přispět k objektivnímu pohledu na romskou mládež a její postavení v majoritní společnosti. Považujeme za vhodné analyzovat různé funkce pohybových volnočasových aktivit v životním stylu romských dětí a mládeže.

## **Metoda práce:**

Výzkumné šetření bylo koncipováno v rámci Ústeckého regionu s důrazem na pohybové volnočasové aktivity romských dětí a mládeže, se zaměřením na zjištění jejich názorů, postojů a zájmů v uvedené oblasti. K získání následujících údajů jsme použili metodu otázek sestavených a upravených na základě dotazníku „Determinanty účasti na cvičení“ z Fakulty tělesné kultury v Olomouci. Vybrali jsme jen některé jeho části a upravili pro romskou mládež tak, aby byli schopni všichni odpovídat. Náš sestavený dotazník obsahuje dotazy na antropometrické hodnoty respondentů v jednotlivých ročnících, dále 25 otázek pro zjištění vlastního přístupu ke cvičení a sociální podporu účasti na cvičení. My jsme se zaměřili na vyhodnocení přístupu romských chlapců a dívek v jednotlivých ročnících k pohybovým volnočasovým aktivitám. Z důvodu velkého množství shromážděných dat nebylo možné vyhodnotit všechny dotazované otázky. Také jsme vyhodnotili antropometrické hodnoty oslovených respondentů, které se mnohdy výrazně mezi sebou liší v rámci dotazovaných skupin a podskupin. Zkonstruovaný dotazník jsme distribuovali na uvedené školy v Ústeckém regionu.

**Výsledky:**

Výsledky osvětluje metoda porovnávání a analýza dotazování v jednotlivých ročnících se závěrem potvrzení rozdílů zájmu a nezájmu o pohybové volnočasové aktivity v životním stylu mezi romskými dívkami a chlapci. Uvádíme názory mladé romské generace na pohybové volnočasové aktivity v životním stylu Romů a romské rodiny. Dále jsme hodnotili antropometrické hodnoty respondentů, kde je patrné, že s narůstajícím věkem se všechny údaje zvyšují a u romských chlapců a dívek se od 8. třídy začínají výrazně lišit. Dalo by se říci, že náš výzkum vyvrátil obecně platný názor, kdy se uvádí, že díky indickému původu Romů jsou menší a lehčí než Češi. Tato skutečnost je dána tím, že se u člověka, tak jako u každého biologického druhu, vyskytuje typová rozmanitost (variabilita), to znamená, že žádná lidská populace není typově jednotná.

**Klíčová slova:**

Romská kultura, romská mládež, pohybové aktivity, volnočasové aktivity, zdravý životní styl, historie Romů, inaktivita, romská rodina, majorita, integrace, ontogeneze, migrace, romská populace, antropometrie.

### Poděkování

Děkuji tímto všem, kteří mi pomohli s realizací diplomové práce. Zvláště si dovoluji poděkovat vedoucímu mé diplomové práce Doc. PhDr. Petru Jansovi, Csc. za metodické vedení, cenné rady a připomínky v průběhu vypracování této práce.

### Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a využitím poznatků z praxe.

  
.....  
Iveta VOTÁPKOVÁ



Svoluji k zapůjčení své diplomové práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

[illegible]

# Obsah

<b>1</b>	<b>Úvod .....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Teoretická část .....</b>	<b>11</b>
2.1	Z historie Romů .....	11
2.1.1	Kdo jsou Romové .....	11
2.1.2	Počátky migrace Romů .....	11
2.1.3	Romové na českém území .....	12
2.1.4	Období první Československé republiky .....	15
2.1.5	Romové v období 2. světové války .....	16
2.1.6	Období poválečného Československa .....	17
2.2	Romská populace v České republice .....	18
2.2.1	Charakteristika základních problémů ve vztazích mezi romskou a majoritní společností .....	20
2.2.2	Nezaměstnanost a sociální postavení Romů v ČR .....	23
2.2.3	Romská rodina dříve a dnes .....	24
2.3	Společenský přístup k pohybu .....	25
2.3.1	Co znamená životní styl a pohybový program .....	27
2.3.2	Význam pohybových aktivit pro udržení zdraví člověka .....	28
2.4	Vztah romských dětí k pohybovým aktivitám .....	31
2.5	Ontogenetický vývoj romských dětí v období staršího školního věku .....	33
2.6	Aktivní využití volného času romských dětí v období staršího školního věku jako nenásilného prostředku pro jejich pozitivní rozvoj .....	37
2.7	Volnočasové a pohybové aktivity v Ústeckém regionu .....	39
2.7.1	Základní údaje o Ústeckém kraji .....	39
2.7.2	Romové na Mostecku a Ústecku .....	39
2.7.3	Sportovní a kulturní vyžití v Ústeckém kraji .....	41
<b>3</b>	<b>Metodologická východiska práce .....</b>	<b>45</b>
3.1	Cíl, hypotézy a úkoly práce .....	45
3.2	Metody a organizace výzkumu .....	45

3.2.1	Popis dotazníku.....	46
3.3	Charakteristika souboru.....	47
<b>4</b>	<b>Výsledky šetření.....</b>	<b>48</b>
4.1	Vyhodnocení antropometrických hodnot, pohybových volnočasových aktivit a inaktivit romské mládeže.....	48
4.2	Vyhodnocení vlastního přístupu ke cvičení romských dětí a mládeže.....	55
<b>5</b>	<b>Diskuze.....</b>	<b>82</b>
<b>6</b>	<b>Závěr - resumé .....</b>	<b>85</b>
<b>7</b>	<b>Použitá literatura a bibliografické citace .....</b>	<b>86</b>
<b>8</b>	<b>Přílohy .....</b>	<b>89</b>

# 1 Úvod

**Manuš nen nikda šoha dost god'aver,  
Sajekh hin so te sikhol'.**

Člověk není nikdy dost moudrý,  
stále je čemu se učit.  
(romské přísloví)

Tato práce se zabývá jednou z citlivých otázek současnosti a to je zhodnocení kvality pohybových volnočasových aktivit v životním stylu romské mládeže. Otázka je samozřejmě úzce spjata s integrování Romské menšiny v Česku. Aby mohla být integrace kvalitně realizována, je nutné kvalitní vzdělávání romských dětí.

Dnešní svět klade na romské dítě značné nároky. Vzdělávání a výchova vyžaduje uspokojování všech potřeb a zároveň také velmi citlivý a individuální rozvoj každého jedince.

Je prokázán nesporný význam výchovy a vzdělávání romských dětí a mládeže, respektování jejich práva na vzdělání. Důležitou etapou pro zdárný vývoj těchto dětí je účast na předškolním a školním vzdělávání. Musíme také klást důraz na pohybový rozvoj romských dětí již od samého počátku. Ukázat jim význam pohybových aktivit a jak mohou trávit svůj volný čas. Klást důraz na zdravý vývoj jedince za pomoci správných pohybových aktivit nejenom ve školní tělesné výchově, ale i mimo školu. Na zdravý životní styl ve všech společenských kulturách.

Pohyb považujeme za základní atribut života a jeho nepřiměřené množství, ať už příliš malé nebo příliš velké, je negativně ovlivňuje. Člověk se potřebuje pohybovat přibližně tak,

jak se kdysi dávno pohyboval lovec nebo sběrač. Paradoxem současné technologicky vyspělé společnosti je to, že se člověk z hlediska pohybové aktivity nechová jako člověk. V současné době díky obrovským společenským a technologickým změnám se snižuje především výskyt pohybové aktivity dětí a adolescentů. Počítačové hry, televize, alkohol a drogy – to všechno přispívá k tomu, že u relativně velké části nedospělé populace vzniká syndrom hypokineze (nedostatku pohybu) se všemi neblahými důsledky. Nedostatek pohybu má vážné dopady na tělesné zdraví a duševní vývoj dětí. Lékaři se shodují, že základy pohybové aktivity jedince musejí být položeny v mládí. Výzkumy ovšem zaznamenávají stálý pokles tělesné aktivity dětí. Dětem chybí vytrvalost, správné držení těla, i po krátkém cvičení se rychle zadýchají, nezajímají se o aktivní sport.

Předkládaná práce je zaměřena na zjištění nejčastějších pohybových a volnočasových aktivit u romských dětí a mládeže ve vybraném regionu a na stanovení rozdílů u dívek a chlapců v jednotlivých ročnících druhého stupně ZŠ. Měla by odhalit nedostatky a být podnětem k zamyšlení nad tím, jak správně působit na děti a vést je k potřebě pohybové aktivity a k získání zájmu o cvičení i ve volném čase mimo vyučovací proces. Teoretická část proto pojednává o historii Romů, kdy k nám přišli, jak se sžili s majoritní společností, o životním stylu, o pohybovém režimu, o podmínkách a možnostech k provozování pohybových aktivit v konkrétním regionu a o vztahu dětí k pohybovým činnostem. Zde vidím určité úskalí, jak pracovat s romskými dětmi, které mají určité handicapy již před vstupem do naší vzdělávací soustavy. Tyto děti často neznají jazyk, ve kterém probíhá výuka ve školách, vyrůstají v prostředí málo podnětném pro zdárný a úspěšný rozvoj jejich osobnosti. Nemají možnost poznat kvalitní mimoškolní aktivity, které jim jsou nabízeny ve sportovní oblasti. Školy nabízejí mnoho sportovních kroužků, ale ty nejsou romskými dětmi využívány. Často je problém v samotné rodině, která funguje na základě svých kultur a zvyků. Je důležité, aby právě tyto děti byly již v předškolním věku pravidelně zařazovány do předškolních zařízení, tedy do mateřských škol a přípravných tříd a nenásilnou formou jim ukázat možnosti využití volného času právě pohybovými aktivitami. Potom můžeme očekávat, že vstup do základní školy proběhne plynuleji a lépe se sžijí s danými normami a pravidly. Mělo by jim být umožněno takové vzdělávání, aby byly schopny přijímat nové poznatky, získávat nové dovednosti a aby byly schopny se orientovat v dnešním světě plném pohybu a změn.

Záměrem je také poukázat na význam provádění pohybových volnočasových aktivit ve volném čase vzhledem k současnému způsobu života jednotlivců i celé společnosti. Věřím, že práce přispěje k odhalení vztahu romských dětí k pohybovým aktivitám, s využitím přirozené potřeby pohybu, ovlivnění struktury zájmů i hodnotové orientace a podnícení utváření celoživotního zájmu o zkvalitnění vlastního života.

V neposlední řadě se také zabýváme antropometrickými hodnotami romských dětí a mládeže. Vývoj romských dětí má své specifické zvláštnosti, k nimž je třeba přihlížet.

Účelem této práce je, aby získané výsledky přispěly k zamyšlení nad tím, jak vhodně motivovat romské děti ke cvičení, co změnit, doplnit, na co se více zaměřit v našem dosavadním působení. Těchto výsledků můžeme využít do budoucna již u mladších dětí a tak se vyvarovat některým přístupům a postojům k pohybovým volnočasovým aktivitám romských dětí a mládeže dnes.

## **2 Teoretická část**

### **2.1 Z historie Romů**

#### **2.1.1 Kdo jsou Romové**

„Jako všechny kmeny, národnosti a národy mají i Romové svou minulost“. (Nečas, 1991) Romové pocházejí ze střední Indie. Na světě žije okolo 10 milionů Romů, z toho pak 4-5 milionů v Evropě. Značný podíl Romů vykazuje Slovenská republika – 4,9 %. Česká republika vykazuje 150 až 200 tisíc Romů.

Romové jsou jedinou národnostní menšinou v České republice, která se svými antropologickými znaky odlišuje nejen od majority, ale i od ostatních národnostních menšin. Jejich odlišnost navozuje zjednodušující stereotyp vnímat Romy jako monolitní celek. Proto jsou také problémy jednotlivce vnímány jako problémy typické pro celé romské etnikum.

Romové netvořili ve své indické pravlasti homogenní společenství a náleželi k nejnižším sociálním vrstvám, které se od sebe lišily svou ekonomickou úlohou a profesním zařazením. V kastovní hierarchii klesali, když v důsledku nepříznivé sociální situace vyvolané rozpadem rodového řízení nebo následkem různých přírodních katastrof ztráceli své uplatnění. Společenský pokles byl u některých kast spojen s jejich územním pohybem, který se projevoval řemeslnickým kočovnictvím nebo parazitující potulkou. (Nečas, 1991).

#### **2.1.2 Počátky migrace Romů**

Datují se kolem 10. století našeho letopočtu. Jedním z důvodů migrace z území Indie je společenské postavení. Romové patřili vždy do nejnižší společenské kasty obyvatel. Působili jako kováři, posluhovači, ale také jako hudebníci a tepci.

Do Evropy pak Romové přicházeli v mnoha vlnách a to dvěma směry. Hlavní velmi početný proud směřoval od 10. století na Balkánský poloostrov. Vedlejší a zároveň početně slabší pak směřoval přes severoafrické pobřeží a objevil se na Pyrenejském poloostrově. První proud měl hlavní význam, neboť z něj se právě utvářela dnešní populace Romů v Evropě. Svým pobytem v Byzanci si Romové osvojovali různé jazyky, kulturu, společenské vztahy. Orientovali se v ideologii a křesťanství. To jim pomohlo a ulehčilo v dalším postupu

Evropou. V souvislosti s mongolskou a tureckou expanzí pak pokračovali přes Malou Asii a Balkán, nějakou dobu pobýli v Řecku, o čemž svědčí četná řecká slova v romštině. Dále pak postupovali Romové údolím Dunaje do střední Evropy. (Šišková, 2001)

### 2.1.3 Romové na českém území

První byť sporné zprávy o Romech a jejich přítomnosti jsou velmi kusé a také ne zcela přehledné. Jako první měl přivést Romy do Uher roku 1219 král Ondřej II. při návratu z křížácké výpravy.

Naproti tomu zcela nepochybné jsou údaje o romské populaci ze 14. století. Nejstarší údaj je z roku 1322, kdy spišskonovoveský rychtář Jan Kunch se zmínil o potulujících se Romech.

Je ovšem sporné, které nejstarší zprávy o Romech lze považovat za prokazatelné pro naše země. Někteří badatelé se domnívají, že první zpravodajství o nich obsahuje Dalimilova kronika. Tato staročeská veršovaná skladba dokončena neznámým autorem asi roku 1314, volně řadila a popisovala obrazy jednotlivých událostí z národních dějin a v jednom z nich pod názvem „O Kartasiech pohanských“ uváděla, že roku 1242 přišlo do českého království na 500 tatarských zvěďů. Nosili údajně vysoké kuželovité čepice, přiléhavé kalhoty a přes ně krátké kabátce, v rukou měli dlouhé hole a vodu z potoků pili přímo ústy a nakloněni na břehu. Když prosili o chléb říkali prý: „Kartas boh“. Podle toho dostali od českého obyvatelstva jméno „Kartasové“. (Nečas, 1993)

Druhá zmínka o Romech je z období konce 14. století z roku 1399 a to v „Popravčí knize pánů z Rožmberka“, zde je také zápis o výsledku loupežníka Vachka, který údajně loupil na českorakouském pomezí v jižních Čechách. S několika Němci patřil k jeho druhům také „Cikán, černý, Ondřejův pacholek“. Není jasno, zda šlo o Roma nebo o člověka, který používal tohoto jména nebo přezdívky. Pravděpodobnější se však zdá druhá možnost.

Třetí zmínkou o přítomnosti Romů v českých zemích je text v jedné ze starých kronik. Texty z této kroniky uspořádal František Palacký v díle Staří letopisové čeští. V záznamech roku 1416 je zmínka: „Také toho léta vláčeli se Cikáni po české zemi a lidi mámili“.



V době husitské a poděbradské zanikají přímé zprávy o Romech u nás, ačkoliv se čas od času objevovaly. Tomu nasvědčuje zmínka v cestovním deníku pana Zdeňka Lva z Rožmitálu z roku 1465-1467: „Že v Čechách se s Cikány šetrněji a pohostinněji zachází, než se jemu a jeho průvodcům přihodilo ve Španělsku na cestě z Burgosu do Santiaga de Compostela“.

Další zpráva o Romech v Čechách je z roku 1481 v rodinné kronice Dačických z Heslova. Zde se dozvídáme, že v únoru toho roku přišli Cikáni ke Kutné Hoře a o pár dní později přitáhli podle starých letopisů a utábořili se na Novém Městě.

V Praze byla již počátkem 15. století založena Cikánská ulice na Starém Městě, kterou založil řezník Zigeuner.

Usnesením říšských sněmů u Freiburgu roku 1496 a v Lindavě roku 1497 byli Romové obviněni ze špehování a vyzvědačství ve prospěch Turků. Všichni lidé byli povinni pod hrozbou pokut oznamovat jejich výskyt a pomáhat při jejich pronásledování.

V českých zemích byli podmínky pro Romy příznivější. V roce 1481 se objevili v Kutné Hoře a také v Praze. O deset let později i v okolí Loun a v Praze opět roku 1523. Zde máme záznamy v kronikách „Starých letopisů českých“.

Polovina 16. století zaznamenává šíření nálad proti Romům v souvislosti s nepodloženými zprávami o jejich vyděračství a paličství.

Romy a romskou otázkou se stále častěji zabýval Moravský zemský sněm. Roku 1538 dospěl k usnesení – do 14 dní vyhošťovat všechny Romy. Romské skupiny se však v zemi stále objevovaly.

I přes všechna opatření Romové stále pronikali na území Čech a nacházeli zde útočiště a obživu, hlavně ti z nich, kteří se zabývali různými řemesly. V manuále z roku 1575 nacházíme zprávu o obchodním podnikání Romů.

Příslušné úřady se dokonce pokoušely o jakýsi jednotný protiromský postup, jak o tom svědčí rovný list, který na základě zprávy z Olomouce poslali 15. července 1578 hejtmani kutnohorští kolínským hejtmanům. Psali v něm, že z Moravy a Slezska mohli do Čech proniknout romští a jiní nepřátelé, aby loupili, vraždili a především zakládali požáry. (Nečas, 1993)

Do Čech se také dostávaly skupiny Romů vysloveně povalečské a škodlivé, ty se pak jevily jako skutečně společenské zlo.

Za třicetileté války však byla otázka Romů odsunuta do pozadí a zprávy o Romech jsou velmi řídké. Hovoří se o skupině několika set převážně nahých a na holé zemi nocujících Romů. Ti se pohybovali v okolí Labe. Další skupina se objevila v okolí Hory Sv. Šebestiána a v Nové Vsi v Krušných horách. Tito Romové prováděli drobné krádeže a žebrali. Často byli obviňováni ze žhářství. Leopold I. vypověděl 21. srpna 1688 Romy ze země a 11. července 1697 je prohlásil za psance. Romové byli trestáni smrtí, bylo možné je zastřelit. Ženy ale i děti byly trestány uříznutím uší a poté vyhnány za hranice města a země. (Nečas, 1997)

Za vyvrcholení pronásledování Romů v českých zemích a římsko-německé říši je pokládán „Generální patent“ císaře Karla VI., vydaný 20. července 1721, kterým Romové byli prohlášeni za psance a docházelo k jejich vypuzení. Při dopadení měli být Romové, kteří nemohli prokázat zdroj obživy soudně stíháni podle zákona o tuláctví č. 89/1885.

Rozhodujícími normami nové politiky státu vůči Romům v českých zemích byly výnosy Josefa II. Na základě dekretu z roku 1782 měli být Cikáni trestáni za přestupování hranic. Dvorní výnos z roku 1784 pak přikazoval, aby byli potulní Cikáni usídleni.

Za vlády Marie Terezie a Josefa II. byli učiněny určité pokusy o asimilaci Romů, hovoří se o usazování Romů. Byly zde také pokusy připodobnit Romy ostatnímu obyvatelstvu a to usazením na stálých místech, vykonáváním zemědělské práce, plněním náboženských povinností, oblékáním, dodržováním hygieny.

Na základě rozhodnutí Josefa II. z roku 1784 měly být rodiny dosud neusazených moravských Romů postupně rozmístěny na majetku tzv. náboženského fondu, dle možnosti v bezprostřední blízkosti patrimoniálních a farních úřadů. Podle zvláštního dislokačního plánu se předběžně odhadovalo, že tyto rodiny budou vždy po jedné rozděleny do osmnácti moravských a do dvou slezských obcí. Ve skutečnosti byl ale počet rodin, připadající v úvahu pro tento záměr, podstatně vyšší. Potvrdil to soupis z roku 1798, který na Moravě podchytil nejméně 40 rodin. (Nečas, 1993)

Osvícenské pokusy o zásadní proměnu romského etnika se v 19. století postupně přeměnily v administrativně byrokratický přístup k řešení otázek, které zajímaly nejvíce státní správu – kontrola pohybu Romů, policejní dohled, žebroty, podomního prodeje, potulky, omezení migrace Romů mezi regiony státu.

#### **2.1.4 Období první Československé republiky**

První republika je z hlediska Romů obdobím vzniku dalších romských osad. V těchto osadách, hlavně na východním Slovensku, panovala chudoba a malá možnost obživy. To se projevovalo na velmi nízké životní úrovni Romů.

I v tomto období se Romové v Čechách potulovali z místa na místo, od města k městu. Živili se příležitostnou prací, krádežemi a polním pychem. Postoj okolního obyvatelstva byl negativní, až nepřátelský.

Rok 1921 – byl dokončen nástin předlohy zákona o omezení tuláctví a zahálčivého života, který obsahem, ale také strukturou prozrazoval souvislost, ba přímo závislost na protiromském výnosu Vídeňského ministerstva vnitra roku 1888.

8.- 14. září 1925 se uskutečnil soupis romské populace, kterým bylo evidováno 64 938 osob. V Čechách se podařilo podchytit 579 osob, na Moravě 1 994, ve Slezsku 79, na Slovensku 62 192 a na Podkarpatské Rusi 94 osob. Soupis však nabyl úplný, a tak se podhodnocoval stav informací o romské populaci.

Od 1. června 1928 do 15. srpna 1929 byl na celém československém území nařízen soupis kočovných a potulných Romů. Celkem bylo sepsáno 36 000 osob, a těm byla vystavena daktyloskopická karta, a poté vydána tzv. cikánská legitimace.

Druhou novinkou byl tzv. kočovnický list, ten představoval povolení ke kočování. Museli jej mít vlastně všichni Romové, kteří kočovali ve skupinách, ale také jednotlivě. Kočovnický list, stejně tak cikánská legitimace, měl formu knížky. V listě bylo udáno komu byl vydán, pro které osoby platil a kolik vozidel, zvířat smělo být při kočování použito. Zákon se snažil preventivně kočování a tuláctví čelit.

Například odebráním dětí, o které nebylo postaráno v důsledku potulného života. Nebyla jim dána řádná výchova a dostatečná péče. Odňaté děti byly předávány do tzv. řádných rodin, aby jim byla zajištěna dobrá péče a řádná výchova.

### **2.1.5 Romové v období 2. světové války**

Základním předpisem o Romech v Říši se stal Himmlerův výnos z 8. prosince 1938, který upravoval celou otázku z rasového hlediska. Podle prováděcích pokynů k tomuto výnosu z 1. března 1939 musela být romská populace vyloučena z řad německého občanstva, aby se zabránilo vzájemnému míšení (Holý – Nečas, 1993).

Před druhou světovou válkou žilo v Československu 70 - 110 tisíc Romů. Během druhé světové války nabyla situace Romů nejtragičtějších rozměrů v jeho historii. Počátkem genocidy Romů na území Protektorátu Čechy a Morava bylo nucené usazení obyvatelstva k 31. lednu 1940. Někteří Romové byli vyčleněni mezi „asociální osoby“, které byly soustředěny do kárných pracovních táborů. Jeden z kárných táborů byl v Čechách v obci Lety a na Moravě v obci Hodonín. Zde byli soustředěni ti Romové, kteří neuposlechli zákazu kočování, nebo se sice usadili, ale nejevili ochotu pracovat a dopouštěli se trestných činů.

Letský tábor byl určen ke koncentraci asociálních Romů z Čech a prošlo jim 1 256 vězňů, včetně 36 dětí, které se tam narodily uvězněným matkám. Vysilující práce, hlad, přelidnění v barácích i povážlivý zdravotní stav internovaných – to vše bylo příčinou vzrůstající nemocnosti a úmrtnosti v táboře. Smrt si tak vyžádala životy 326 mužů, žen a dětí.

Z ostatních vězňů byly vypraveny tři transporty: První odjel 3.12.1942 do koncentračního tábora v Osvětimi, druhý byl vypraven 11.3.1943 do cikánského tábora v Osvětimi Březince, do kterého byl pak 7.5.1943 vypraven i třetí transport.

Větší část Romů, kteří se mohli prokázat stálou prací a měli trvalá bydliště, zůstala po provedeném soupisu všech Romů ponechána prozatím na svobodě. Deportace těchto Romů se uskutečnila podle výnosu, který vydalo na přelomu let 1942 - 1943 říšské ministerstvo.

V letech 1942 - 1945 bylo z Čech a Moravy deportováno více než 5 500 Romů. V protektorátních táborech jich zemřelo 583 a koncentračním táboře v Osvětimi a v dalších koncentračních táborech asi 4 500. Z původní romské populace přežilo velice málo osob.

Epidemie tyfu a hlad usmrtily stovky českých a moravských Romů ještě na protektorátním území. V cikánském táboře v Osvětimi pak byla převážná většina Romů z celé Evropy, počítaje v to i Romy z Protektorátu Čechy a Morava a Sudet, postupně vyvražďena. (Šišková, 2001)

Mnoho romských vězňů bylo zneužito k pokusům. Dr. J. Mengele, který vykonával funkci táborového lékaře v Osvětimi, zřídil v "cikánském rodinném táboře" zvláštní medicínské centrum, kde zkoumal dvojčata. Dr. Clauberg dělal pokusy s masovou sterilizací. Mnoho Romů zemřelo při pokusech s malárií, skvrnitým tyfem, ekzémy a dalšími nemocemi. (Šotolová, 1992/93).

### **2.1.6 Období poválečného Československa**

Romové po válce přestali existovat jako celek. Z území Protektorátu a Sudet byli odvedeni do koncentračních táborů, kde většina z nich zahynula.

Romští současníci, pocházejí z jiných oblastí, než ve kterých dnes žijí, přišli přes Rumunsko, Maďarsko z Balkánu a hlavně z východního Slovenska, kde žili ve velmi špatných podmínkách a bez možnosti jakéhokoliv výdělku.

První poválečný soupis z roku 1947 evidoval v českých zemích 16 752 Romy, z nichž se pak celá jedna čtvrtina nacházela v pásmu 30 km od hranic.

Dalším mezníkem v životě Romů byl zákon č. 74 z roku 1958, kterým byl definitivně zrušen kočovný způsob života a Romové se pak museli trvale usadit. Od tohoto období se datuje koncepce „sociální asimilace Romů“. Cílem této koncepce bylo splynutí Romů s majoritní společností.

Zákon znamená násilné usazení olašských Romů, kteří jediní na našem území žili kočovným způsobem života. (Šotolová, 1992/93).

Konec 60. let pak byl poznamenán hledáním nových cest řešení problémů slabého sociálního etnika. V roce 1969 byl ustaven Svaz Cikánů v Brně a Zvaz Cigánův v Bratislavě. Bylo to období, kdy se Romové začali podílet na řešení svých vlastních problémů. Obě tyto organizace byly zrušeny roku 1973 a garantem programu sociální integrace romského etnika se stal resort práce a sociálních věcí.

V intencích rozhodnutí byla vytvořena specializovaná sociální péče o sociálně slabé romské obyvatelstvo. Hlavní směry pak vycházely z usnesení vlády ČSR č. 279/1970 a později z usnesení vlády ČSSR č. 21/1976, kterými byly schváleny zásady celostátních sociálně politických opatření v péči o romské obyvatelstvo.

Uplynulých 40 let bylo snahou státu Romy asimilovat a integrovat. Jako mylné se však ukázalo, domnívat se, že s dostatkem materiálním se změní i duševní svět Romů. I když v období let 1945-1989 došlo k relativnímu sociálnímu a vzdělanostnímu rozvoji romské populace, stále ještě její značná část hluboce zaostává za ostatním obyvatelstvem.

Osmdesátá léta – jsou zde snahy o integraci romského obyvatelstva. Avšak romské obyvatelstvo stále zůstávalo v určité společenské izolaci, ta pak brzdila rozvoj ve všech sférách života. (Kolektiv autorů, 1999)

## **2.2 Romská populace v České republice**

V naší republice žije v současné době přibližně 200 000 Romů a na Slovensku asi 90 000. Počtem i podílem Romů je dnes ČR na pátém místě v Evropě. Romové se na celkové populaci v ČR podílejí 2,6%. V letech 1946 – 47 se jejich počet další migrací zvýšil na přibližně 102 000. Podle údajů ze soupisu k 31. prosinci 1968 žilo na území ČSSR 226 467 Romů, z toho 50 542 v ČR a 151 743 v SR. Zatímco na Slovensku s výjimkou kočovných Olašských Romů žili trvale usazení ve svých sídlištích, do českých zemí se Romové vesměs přistěhovali v poválečném období a byli usídlení do více či méně vyhovujících bytů ve městech i na venkově. (Šišková, 2001)

Průběžné znalosti o počtu Romů poskytovala evidence bývalých národních výborů, která se prováděla v rámci sociální péče o romské občany. Tímto způsobem bylo vždy evidováno více romské populace, než kolik jí podchycovaly populační výzkumy. Podle této evidence se počet Romů v českých zemích postupně neustále zvyšoval, takže zahrnoval 60 279 osob v roce 1970, 73 900 Romů v roce 1975, 107 214 Romů v roce 1980 a 145 771 v roce 1989 (Nečas, 1991).

Nejvyšší počty Romů byly zjištěny v Severočeském a Severomoravském kraji. Počty v těchto krajích představovaly dohromady téměř polovinu jejího celkového množství v ČR.

V sedmi okresech představovali Romové více než 2% tamní populace:

Okres Most	3,4%
Sokolov	3,2%
Teplice	2,8%
Chomutov	2,8%
Ústí nad Labem	2,4%
Tachov	2,0%

(Nečas, 1991)

Je velice těžké dobře odhadnout, kolik Romů žije v České republice dnes. Při sčítání lidu v roce 1991 se k romské národnosti přihlásily 32 903 osoby. Experti však odhadují, že ve skutečnosti je Romů na našem území 5x až 10x více.

I toto číslo bývá ale považováno za podhodnocené. Na početním růstu Romů se podepisuje i vysoká reprodukce romského obyvatelstva. Sami Romové se často nehlásí ke své národnosti a prohlašují se spíše za Maďary či Slováky.

Pro většinu z nás jsou Romové jednodílnou sociální skupinou. I u nich však existuje určitá společenská diferenciaci. Východiskem jejich zařazení k určité kategorii je způsob jejich života:

- 1. skupina** - tvoří ji Romové, kteří žijí zcela v souladu s hodnotovým systémem a s nároky společnosti. Žijí mezi ostatním obyvatelstvem, snaží se přizpůsobovat svému okolí způsobem bydlení, oblékání, hospodaření.
- 2. skupina** - snaží se zapojit do pracovního poměru, získat byt, osvojit si důležité návyky.
- 3. skupina** - jde o Romy, kteří nechtějí žít v souladu s nároky společnosti. Je to ta nejzaostalejší část romského obyvatelstva, která žije v romském soustředění, nemá zájem dostat se z tohoto prostředí a pracuje nepravidelně nebo vůbec.

Podle Doc. Nečase nejvíce Romů žije v průmyslových oblastech a centrech Severočeského kraje, zejména pak v regionech Most, Teplice, Ústí nad Labem. Největší přistěhovalectví bylo zaznamenáno v letech 1950 - 1960. V této době přicházeli kočovní Cikáni i do regionu Most. Velikým problémem byla a dosud je skutečnost, že při živelném

obsazování bytů v pohraničí vznikaly v Severočeském kraji speciální romské čtvrtě a ulice, kde dodnes přetrvávají staré návyky a způsob života umožňující vznik sociálně patologických jevů.

### 2.2.1 Charakteristika základních problémů ve vztazích mezi romskou a majoritní společností

Závažnost problémů, které souvisejí s romskou komunitou je působena především tím, že značná část romské menšiny v České republice patří do skupiny s nejnižší sociální úrovní a s vysokou nezaměstnaností, nízkou úrovní vzdělání a vzhledem k celkovému počtu obyvatel má neúměrně velký podíl na páchání trestné činnosti. Za nejpodstatnější problémy lze považovat oblast vzdělání romských dětí, otázku romské zaměstnanosti a ovlivňování majoritní společnosti na všech úrovních, a to především k toleranci a respektování menšiny.

Romové jsou sociálně frustrovanou skupinou, nízká vzdělanost a kvalifikační úroveň brání rovnoměrnému rozptylu v sociálně profesní struktuře společnosti a vzniku pozitivních interetnických vztahů. To omezuje jejich kontakty namnoze na styk s kriminálními jedinci a vydědenci. Odtud jsou pak přejímány různé nežádoucí vlivy a množí se trestná činnost, které se romští pachatelé v minulosti nedopouštěli vůbec, nebo jen výjimečně. Jde zejména o oblast trestných činů proti rodině a mládeži (např. opuštění dítěte). (Nečas, 1991)

**Tab.č.1** – Počty a přírůstky romské populace v českých zemích v letech 1970 - 1980

Území, kraj	Počty Romů		Přírůstek		Podíl	
	1970	1980	abs.	v %	1970	1980
ČSSR	60279	88587	28308	47	0,61	0,68
Hl.m.Praha	3593	6247	2654	74	0,31	0,74
Středočeský	5655	8533	2878	51	0,50	0,74
Jihočeský	8741	12069	3328	38	1,03	1,37
Severočeský	17795	24122	6327	36	1,61	2,07
Východočeský	5279	7925	2646	50	0,44	0,63
Jihomoravský	4080	7259	3179	78	0,21	0,36
Severomoravský	12156	18330	6171	51	0,68	0,95

(Nečas, 1991)



Koncentrace romské populace ve městech je spojena s jejím začleněním do větších pracovních kolektivů, a to je spojeno s bydlením. Romové žili převážně v nejstarší zástavbě nebo i v demoličních pásmech, v některých ulicích dokonce ve vymezených tzv. romských domech.

Romové z hlediska kategorie bytů bydleli v podstatně horším bytovém fondu než ostatní populace. Rovněž pokud šlo o velikost bytu, užívali častěji malých než velkých bytů. V roce 1980 sestávaly jejich trvale obydlené byty z následujícího počtu místností:

**Tab.č.2 – Byty Romů r. 1980 podle velikosti**

Velikost bytu	Počet bytů	Podíl bytů v %
1 obytná místnost	6661	32,2
2 pokoje	7973	38,6
3 pokoje	4510	21,8
4+ pokoje	1531	7,4

(Nečas, 1991)

Byty Romů byly zalidněny více, než jak odpovídalo průměru v českých zemích, takže i obytná plocha na osobu v nich byla téměř o polovinu nižší a průměrný počet osob na obytnou místnost v nich byl dvojnásobný. (Nečas, 1991)

Nejzaostalejší část romské populace však nebyla připravena ani na tuto nízkou úroveň bydlení. Romy, kteří přicházeli z chatrčí na východním Slovensku, nikdo nepoučil, jak užívat bytu a zacházet s jeho zařízením a oni pak tyto byty a domy v krátké době devastovali. (Nečas, 1991)

Nechvalně proslulá a zároveň velkým varováním je historie malého sídliště na periferii města Mostu - Chanova. V době, kdy existoval starý Most, bydleli Romové rozptýleni do všech jeho čtvrtí. Romové bydleli i v okolních obcích, které však musely ustoupit postupující těžbě hnědého uhlí. Obyvatelé těchto obcí včetně Romů dostávali přiděleny náhradní byty v nové zástavbě Mostu a v nedalekém Litvínově. Dá se říci, že i v tomto období žili Romové rozptýleni po celém území města Mostu, a to jak ve staré zástavbě, která se postupně likvidovala, tak i na nově vznikajících sídlištích.

Postup likvidace staré zástavby a okolních obcí byl však tak rychlý, že se muselo v krátké době najít řešení, jak se vyrovnat s otázkou bydlení romského obyvatelstva. Na základě toho byl v roce 1970 Okresní komisí pro romské otázky v Mostě přijat návrh na výstavbu experimentálního romského sídliště v přilehlé obci Sedlec. Od toho však bylo z kapacitních a finančních důvodů upuštěno. Jako náhradní řešení se ukazovalo přestěhování Romů do již postavených bytových jednotek v Obrnicích a zbývající část do nově vybudovaného Mostu. Proti tomu se postavili jak zástupci Obrnic, tak také všichni obyvatelé obce, kteří poukazovali na to, že pokud v obci bude zhruba čtvrtinové zastoupení romské populace, není možné v místních podmínkách na ně výchovně působit.

Jako poslední a definitivní byl přijat záměr vybudovat celé nové sídliště s kompletní sociální vybaveností. Na základě tohoto rozhodnutí bylo postaveno sídliště Chanov. Jednalo se o výstavbu panelových domů s více rozměrovými byty, neboť se počítalo s větší početností romských domácností.

Bylo postaveno celkem 13 obytných bloků o počtu 900 bytových jednotek. Dále v místě byla postavena ZŠ, MŠ, jesle, velká samoobsluha, restaurace, kulturní dům. To vše bylo dokončeno v roce 1978.

Byty se začaly plnit romskými obyvateli zvyklými do té doby bydlet v bytech třetí a čtvrté kategorie. Návyky z bydlení v takovýchto bytech si tito obyvatelé přinesli s sebou. Tak se od samého počátku jejich bydlení na tomto novém sídlišti začala projevovat kultura jejich bydlení. To byl také začátek devastace známého sídliště až do jeho dnešní podoby. Devastace postupovala velice rychle. Byly zničeny téměř všechny byty, přestaly jezdit výtahy. Výtahové šachty se staly smetištěm.

Sklepy nikdy neplnily svoji funkci, od samého začátku sloužily jako skladiště všeho nepotřebného. Tyto první postupy devastace nebyly zvenčí vidět, a tak ještě asi dva roky působilo sídliště jako sice trochu špinavé, ale jinak celkem zachovalé. Postupem času se stávaly byty neobyvatelnými. Častým jevem byly požáry v bytech, nebo vytopené byty a jiné havarijní situace. Na základě neobyvatelnosti bytu byla rodina přestěhována do jiného bytu, eventuálně do Mostu. Z uzavřeného bytu určeného ke generální opravě bylo ostatními Romy odvezeno a zpeněženo vše, co se dalo odmontovat - vany, umyvadla, sporáky, radiátory... Postupem času zůstaly v bytech pouze holé zdi a betonové podlahy. V roce 1989 byla již devastace ve velmi pokročilém stavu.

V současné době žije podle odhadců v Chanově pouze asi 1500 Romů. Je to však počet pouze orientační, neboť do sídliště přicházejí stále další a další Romové ze Slovenska.

To vše ukazuje na to, jak nešťastné a nesprávné bylo toto řešení romské bytové otázky. Bydlením svých obyvatel se Chanov stal sídlištěm, které je zralé buď na generální opravu nebo na buldozery.

### **2.2.2 Nezaměstnanost a sociální postavení Romů v ČR**

Nezaměstnanost Romů je způsobena nízkou kvalifikací většiny z nich, častou změnou pracovní schopnosti, špatnou pracovní morálkou některých z nich, vysokou fluktuací v minulosti. Dalším faktorem je neochota pracovat za plat jen o málo převyšující sociální dávky, možnost si nelegálně přivydělat k sociálním dávkám. Zaměstnavatelé však nezaměstnávají Romy také pro možnost získat levnější zaměstnance z řad cizinců bez pracovního povolení, ale i pro předsudky proti Romům, nebo z rasově diskriminačních důvodů.

Nezaměstnanost Romů přesahuje 70%. Tím je velká část Romů odkázána na sociální dávky, což vlastně také zhoršuje vnímání skupiny z pohledu ostatních obyvatel. Devadesát procent romských mužů pracuje v dělnických profesích, hlavně ve stavebnictví, při sezónních pracích. Romské ženy nejčastěji pak pracují jako uklízečky.

Tato situace pak zákonitě vede k tomu, že Romové více než ostatní obyvatelstvo pobírají různé sociální dávky. Tyto sociální dávky, pokud je Romové dostávají, jsou často demotivující, neboť možnost výdělků vzhledem ke kvalifikaci často přesahuje sociální dávky pouze nepatrně.

Sociální dávky však často nedostávají ti, kteří by je opravdu dostávat měli. Jsou to především Romové, kteří nemají v pořádku své doklady a státní občanství, často se obávají si je vyřizovat, aby nebyli vykázáni ze země. Jsou zde další lidé, kteří nejsou schopni si své doklady a záležitosti na úřadech vyřídit. Je to dáno nízkou nebo žádnou vzdělaností u některých Romů. Na druhé straně mnozí Romové pobírají přemrštěné sociální dávky, které pobírají na své děti (někdy až 10 dětí). Tato skutečnost mnohdy vyvolává u ostatních obyvatel nepřátelství k celé romské skupině.

### 2.2.3 Romská rodina dříve a dnes

Rodina hrála a hraje v životě Romů již tradičně velmi důležitou roli. Nejdůležitější byly děti, které pro ně byly bohatstvím a štěstím. Je to první společenské prostředí, se kterým se dítě setkává a ve kterém žije. V romském přísloví se říká: „Pokud nejsou děti, není štěstí – Name čhave, name bacht.“ Bylo pravidlem, u nás i na Slovensku, že romské rodiny jsou početnější a mají až 10 dětí.

Vše v životě Romů se odehrávalo v rodině. Hovoří-li o rodině majoritní skupina, má na mysli – ženu, muže, rodiče, děti případně ty, kteří s námi bydlí a žijí pod jednou střechou. Pro Romy je však rodinou veškeré příbuzenstvo, které žije ve fyzické blízkosti, se kterými se neustále setkávají v rámci komunity v blízkém i širokém okolí. V rodině panují tradice a solidarita. Romská rodina, to je vlastně několik generací žijících společně. Dítě je s rodinou v neustálém kontaktu, je rodinou chráněno. Do romské rodiny proniká jen velmi málo vlivu z vnějšího okolí. (Horváthová, 1998)

Romská rodina má i dnes více dětí než rodiny majoritní společnosti. V romské rodině většinou žili i další příbuzní, kteří jsou pro nás již příbuzensky velmi vzdálení. V takto velké rodině byla a je velmi nezbytná úcta ke starším členům rodiny. U Romů je tato úcta ke starším a starým členům rodiny projevována i tím, že Romové se vždy starají pečlivě a s láskou o své rodiče a prarodiče. S rodiči obvykle zůstává nejmladší syn a ten se o ně stará až do smrti. Mimořádnou úctu a lásku projevují Romové své matce.

Vztahy uvnitř romské rodiny byly tradičně pevné. Hlavou rodiny byl a je otec, který se stará o obživu rodiny. Dítě bylo vychovááno tak, aby uctívalo a respektovalo dospělé, ale i dospělí respektovali dítě. Dítě bylo rodinou chráněno a dlouho zůstávalo nedotčeno okolními vnějšími vlivy. Děti se brzy účastnily dění v komunitě. Byly obklopeny láskou rodičů, sourozenců a celého rozvětveného příbuzenstva. Romské dítě bylo všemi chráněno a vychovááno.

I v romské rodině existuje, tak jako v české rodině, rozdíl mezi rolí muže a ženy. Romská žena byla a je vychováána tak, aby se dokázala o rodinu postarat. Povinností ženy bylo zabezpečit chod domácnosti, vychovávat děti a poslouchat svého muže. Žena měla často ekonomicky důležitější roli, neboť to byla ona, kdo musel zabezpečit přežití rodiny – zajistit

jídlo, ošacení. Romský muž byl navenek i uvnitř hlavou rodiny, nositelem a ochráncem prestiže rodiny, rozhodoval a nesl odpovědnost za svou rodinu.

Rodina se upevňovala a zvětšovala počtem narozených dětí. Čím více dětí, tím bylo rodinné štěstí větší. Počtem chlapců se zvyšovala prestiž rodiny, jak praví romské přísloví: „O chave hiň zor“ – V chlapcích je síla. Ve výchově dětí byly brány ohledy na pohlaví dítěte.

Chlapci pracovali společně se svými otci, dívky s matkami. Každé dítě mělo své opravdové povinnosti. Chlapec se učil otcovu řemeslu tím, že mu pomáhal. Dívka se učila především být dobrou ženou, budoucí snachou. Pomáhala matce pečovat o mladší sourozence, připravovat jídlo. I dnes stále přetrvává způsob výchovy. O nejmladší dítě se stará matka, ale o starší děti se již starají sourozenci – starší sestra, ale i ostatní příbuzní rodiny – tety, sestřenice. Romská rodina stále zůstává ještě v zajetí pevných norem a přesně stanovených tradic chování. Ty jsou dány příslušností k etnické skupině a celému společenství. Z pohledu společnosti je výchova v romské rodině odlišná. Jsou v ní preferovány často jiné lidské hodnoty než v rodinách majoritní společnosti.

Negativním vlivem dnešní společnosti, který pozorujeme u romské populace, je pozůstatek z totalitního režimu, kdy byly pošlapány jejich tradice a zvyky. Důsledkem je vysoký počet romských prostitutek, které odkládají své děti do ústavní výchovy aj. Přirozenost „matky“ je potlačena.

Ráda bych se ještě zmínila o skupině Romů, kteří všem negativním vlivů majoritní společnosti odolali a ponechali si svou vnitřní hierarchii. Jedná se o Olašské Romy, kteří mají svého krále, toho ctí a poslouchají. Je volen zástupci velkorodů. Potrestání soudy není pro jednotlivce tak zraňující jako odsouzení celou komunitou. (Daniel, 1994)

## **2.3 Společenský přístup k pohybu**

Pohyb je široký pojem, kterým se zabývají mnohé vědní disciplíny. Vědní disciplína, která se věnuje lidské pohybové činnosti, se nazývá kinantropologie.

Předmětem jejího zkoumání je struktura a funkce účelově zaměřených pohybových činností člověka a jejich rozvoj, kultivace a účinky v definovaných podmínkách prostředí, tj.

v tělesné výchově, sportu, fyzioterapii, zdravotní tělesné výchově, rekreaci atd. (Dobrá, 1997).

Pohyb, z hlediska tělovýchovného procesu, (Demetrovič, 1988) charakterizuje jako specifické činnosti, jimiž se uskutečňují pohybové úkoly a funkční cíle tělesné kultury. Z hlediska zvyšujícího se negativního vlivu prostředí a způsobu života by měl plnit funkci prevence a kompenzace, a to především u dětí. Základním prostředkem sportovního pohybu jsou tělesná cvičení. Demetrovič (1998) je definuje jako záměrnou pohybovou činnost jedince, která plní funkční cíle.

Tělesná cvičení směřují ke zvýšení pohybové výkonnosti, zdatnosti, zdraví, k osvojení pohybových dovedností. Jejich vliv na jedince závisí na zatížení dané objemem, intenzitou, složitostí, prostředím, použitým náradím a náčiním. Při výběru tělesných cvičení vycházíme z cílů tělovýchovného procesu, z potřeb a možností jedince s přihlédnutím k jeho zdravotnímu stavu a také z vnějších podmínek.

Vycházíme-li z filozofického pojetí pohybu, pak je dle Hogenové (2001) zdravý lidský pohyb zdravým lidským životem. Hogenová dále uvádí, že nejhlubším základem pohybu člověka je „fysis“ znamenající růst, rašení, vystoupení ze zakrytosti. Počátek, látka, skutečnost a účel životního pohybu – to vše o pohybu rozhoduje.

Když u pohybu hovoříme o výchově, pak tato výchova nejlépe přichází skrz pohyb těla i duše (např. pohyb v přírodě je pohybem vyladujícím i duši). Právě výsledkem současné „práce“ těla i ducha je vlastní sebepřekonávání – nahmátnutí svého posledního dna ve výkonu, sebezapření, úsilí o to, co není jednoduché získat a prožít. K tomu musí mít člověk odvahu, musí překonat bolest a nepříjemnosti. Právě toto vychovává velmi podstatně a nenápadně, tento prožitek sděluje obsahy, které se musí prožít, aby jim bylo možné uvěřit. Vzpomínka vyvolává opravdovost prožitku ve vlastním pohybovém výkonu a tato vzniklá jistota se protahuje do dalších životních postojů, rozhodování, mravního chování dané osobnosti → pohyb tak vychovává. Je využíván ve výchovné činnosti ve školách a dobrovolných organizacích, v rodinách, v sebevýchově.

### 2.3.1 Co znamená životní styl a pohybový program

Systém hodnot a životní styl velice ovlivňují kvalitu našeho života, jsou tak projevem lidské osobnosti. Vytváří se v průběhu života (vlivem rodiny, sociálního prostředí, ekonomických podmínek aj.). Tak jak se časem mění potřeby, postoje, názory a prostředí člověka, mění se i jeho životní styl.

Životní styl - strukturovaný souhrn životních zvyků, obyčejů, resp. akceptovaných norem, nalézajících svůj výraz v interakci, v hmotném, věcném prostředí, v prostorovém chování a v celkové stylizaci. Předpokládá se, že styl životní nějakým způsobem vyjadřuje i hodnoty a zájmy jedince, skupiny či společnosti vůbec. (Linhart, 1996)

Jansa (2005) ve své publikaci uvádí, že životní styl je dynamický proces formy bytí jedince, determinovaný geneticky (zděděné predispozice), etnicky (adaptace na rodovou kulturu), sociálně (životní úroveň rodin a později samovýdělečného adolescenta a dospělého, resp. důchodce), kulturně (tradice, návyky, mechanismy řešení krizových situací jedince), profesionálně (volba povolání, změny zaměstnání, mobilita a jiné faktory).

Slepičková (2000) životní styl charakterizuje jako paletu všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů, a vnějších projevů chování.

Mezi nedílnou součást životního stylu můžeme řadit pohybovou aktivitu, životosprávu, kvalitu spánku, způsob trávení volného času. Je důležité umět si svůj volný čas kvalitně a efektivně plánovat. V současné technologicky vyspělé společnosti dochází k nárůstu civilizačních chorob, které vznikají následkem sedavého způsobu života, špatné životosprávy, neustálého stresu, nedostatku spánku, kouření, přílišného holdování alkoholu nebo drog.

Nepříznivé zdravotní důsledky nedostatečné pohybové aktivity vedou k mnoha nežádoucím změnám v organismu. Neumožníme-li dětem dostatek přiměřeného pohybu, vytváříme tak podmínky pro vznik různých funkčních poruch. Dochází k ochabování svalstva, včetně srdečního svalu, snižuje se tak celková výkonnost a zdatnost organismu. Dále jsou to poruchy růstu (poruchy osifikace a utváření skeletu), obezita, vadné držení těla, zvýšení výskytu depresivních stavů a úzkostných poruch, snížení kvality spánku.

V souvislosti se špatnou životosprávou sem můžeme dále řadit: zažívací obtíže a poruchy příjmu stravy u dívek (mentální anorexie, mentální bulimie), které jsou spojeny se současným „ideálem“ krásy.

Abychom dokázali těmto nežádoucím změnám předcházet, měli bychom se objektivně podívat na svůj životní styl, zvážit svůj způsob života a riziko, se kterým je spojen. Každý z nás by se měl rozhodnout a vykročit tím správným směrem zdravého způsobu života, zdravého životního stylu a vést k němu i své děti a okolí.

Hošek (1995) v této souvislosti uvádí, že vlastní pohybový rozvoj je zárukou celoživotní pohybové soběstačnosti. Tvořivý a emočně prožitý pohyb je důležitým psychohygienickým faktorem, má antistresové účinky, může být faktorem emočního přeladění, aktivního odpočinku, antidepresivním opatřením i sociokulturním zážitkem.

Primární pohybovou aktivitu žákům poskytuje vyučování tělesné výchovy. Ta však sama o sobě k překonání hypokineze nestačí. Je třeba získat zájem populace i o dodatkové pohybové aktivity. A právě v tom by měla sehrát významnou úlohu i škola.

Pohybové aktivity a jiné formy chování vztahující se ke zdraví se obvykle osvojují během dětství a dospívání. Proto se také objevují výzvy k tvorbě programů, podporujících pohybovou aktivitu v raném dětství. Je dobré upozornit na vzdělávání jak v rámci školní tělesné výchovy, tak i v době mimo vyučování (zde může ke kladnému vztahu k pravidelné pohybové aktivitě pomoci podpora rodiny, školy, přátel).

### **2.3.2 Význam pohybových aktivit pro udržení zdraví člověka**

Dříve, než začneme konkrétněji hovořit o pohybových aktivitách, přistupme nejprve k definici tohoto pojmu. Hogenová (2000) charakterizuje pohybovou aktivitu jako mnohostrannou pohybovou činnost člověka, která se realizuje jeho pohybovými orgány. V užším významu se jedná o souhrn pohybů zaměřených na dosažení jednoho cíle. V širším významu je chápána jako souhrn všech pohybových aktivit důležitých pro celkový tělesný a psychický rozvoj člověka.



Podobně pohybovou aktivitu definuje také Frömel (1999), a to jako komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Pohybovou činnost pak charakterizuje jako specifický druh jasně vymezeného pohybového jednání, které je projevem určitých pohybových schopností, dovedností a vědomostí.

V současné době se dostává do popředí zájmu efektivnost pohybových činností, otázka kolik času je nezbytné těmto činnostem věnovat a také, aby tento čas byl efektivně využit.

Špatný zdravotní stav vyplývající ze současného způsobu života, charakterizovaný hlavně nedostatkem pohybových aktivit, se stal jedním ze základních problémů výzkumu v posledních desetiletích. Proto také normy minimálního množství pohybových činností vycházely z těchto skutečností.

Je nutno se zamyslet nad tím, že základním přínosem pravidelného vykonávání pohybových činností je zdravotní efekt těchto aktivit. Pohybová aktivita, jako je sport a tělesná cvičení přináší řadu kladných efektů a ve svém konečném důsledku se projeví zejména menší nemocností, vyšší tělesnou výkonností a celkově subjektivně vyšší spokojeností. V čem je tedy kouzlo pohybu, které má za následek kladné ovlivňování zdravotního stavu?

Pohyb stimuluje produkci endorfinů v mozku, zlepšuje náladu, lépe je snášena bolest, přináší uvolnění. Zvyšuje duševní potenciál, zlepšuje se paměť. Harmonizuje systém autonomního nervstva a endokrinního systému, cítíte se klidnější, jste odolnější proti stresu. Uvolňuje svalové napětí a odstraňuje záporné emoce. Upravuje biochemické hodnoty tuků v krvi, změní metabolismus, hubnete, oddaluje se proces kornatění tepen srdce a mozku (Vondruška, 1997). Dále zabraňuje úbytku vápníku z kostí, zpevňuje vazы a svaly. Podporuje krevní oběh, zvyšuje vytrvalost, zpomaluje proces stárnutí, stimuluje hluboké břišní dýchání, zlepšuje schopnost krve přenášet kyslík. Snižuje klidovou hodnotu srdeční frekvence, zlepšuje činnost srdce a normalizuje hodnoty krevního tlaku.

Nejúčinnější formy pohybových činností u dětí mají spontánní charakter. Důležité je vytvoření vhodného prostoru pro pohybové činnosti – hřiště, bazén, tělocvična atd. Po zvládnutí základních pohybových dovedností a při získání základních pohybových zkušeností si při provozování spontánních pohybových aktivit dítě řídí intenzitu, dobu trvání i frekvenci pohybové zátěže samo. Neměli bychom také zapomínat na to, že hlavně ve fázi seznamovací a motivační by měly pohybové činnosti vyvolávat u dětí příjemné prožitky. Nabídka

pohybových činností u dětí by měla být vždy co nejpestřejší (s přihlédnutím ke zdravotnímu stavu jedince), měla by vycházet z předchozí pohybové zkušenosti a respektovat aktuální pohybovou potřebu.

Bunc (1998) uvádí, že v dětském věku se formuje a utváří vztah dítěte k pohybovým aktivitám, který hraje rozhodující roli hlavně v dospívání a v dospělosti. Proto spatřuje efektivní cestu úspěšného provozování pohybové činnosti u dětí v kombinaci spontánních pohybových aktivit s aktivitami řízenými.

### ***Zdravotně orientovaná zdatnost romských dětí na základních školách***

Tělesná zdatnost je nezbytným předpokladem pro dobrou pracovní, duševní a sportovní výkonnost člověka. Zvýšení tělesné zdatnosti dětí a mládeže na úroveň, která poskytuje ochranu před riziky hlavních zdravotních problémů v dospělosti, je považováno za nejdůležitější přínos tělesné výchovy. Školní tělesná výchova a její kondiční a zdravotní účinky na kultivaci hybného systému má nízkou efektivitu, která je způsobena počtem dvou hodin povinné tělesné výchovy týdně. Výjimkou jsou pouze sportovní základní školy, kde je až pět vyučovacích hodin týdně.

V aktuálním životním stylu dnešní mládeže je patrná vysoká míra inaktivity, která nepříznivě ovlivňuje také její zdatnost. Proto bychom jako učitelé tělesné výchovy měli u žáků neustále poukazovat na zdravotní význam každodenního provádění pohybové aktivity v jejich životě.

Romské děti a mládež je třeba přesvědčovat vysvětlováním, jak má pohyb příznivý vliv na organismus a proč potřebujeme pravidelnou pohybovou aktivitu pro dosažení a udržení optimálního fyziologického zdraví a jak může správně zacílená pohybová aktivita přispět ke zlepšení tělesné zdatnosti. Romové prokazatelně rychleji dospívají, fyziologicky jsou na velmi dobré úrovni. Je potřeba poukázat na provádění každodenních pohybových aktivit spojených s přepravou do školy, s učební činností a s běžnými domácími úkony. Vzhledem k tomu, že Romové mají svá pravidla výchovy a své kultury, úloha zůstává hlavně na školách. Právě v tom by měla sehrát škola významnou úlohu. Na rodinu jako takovou nemůžeme spoléhat, vlivy zvenčí pronikají velice těžce, a to můžeme říci i o možnostech pohybových volnočasových aktivit. Je zcela běžné, že starší děti jsou využívány k hlídání mladších sourozenců a tím je narušeno jejich osobní volno. Spolupráce je velice těžká.

## **2.4 Vztah romských dětí k pohybovým aktivitám**

Velkou úlohu u romských dětí hrají vrozené vlastnosti a předpoklady. Pohybově jsou velice nadaní. Mnoho z nich má ale potíže s koordinací pohybů. A v tuto chvíli je úloha hlavně na školách, aby využili jejich vrozených schopností. Žáci si při průchodu školou osvojují mnoho poznatků, ale poznatky globální povahy získávají nápodobou, intuitivně, pokusem a omylem, často ke svému malému prospěchu. Nejde jen o to, co si žáci osvojí racionálně na základě argumentace, ale i o to, k čemu získají emoční vztah na základě příjemných prožitků.

Tuto prožitkovou příjemnost pohybových cvičení vyvolává především zájem dětí o tyto aktivity. Horkel (2001) v této souvislosti uvádí, že u většiny dětí vzbudit zájem a upevnit potřebu aktivního pravidelného provádění sportovních či tělovýchovných aktivit předpokládá změnu (spojenou zejména s vhodnou motivací) v přístupu k dětem.

Trpišovská (1998) motivaci definuje jako soubor pochodů a stavů, který aktuálně ovlivňuje chování v určitých situacích. Je označením podmínek, které determinují lidskou aktivitu. Odpovídá na otázky, proč je jedinec aktivní a proč je aktivní právě určitým způsobem. Plní trojí funkci: stimuluje, usměrňuje chování a dává mu smysl.

V procesu motivace hrají významnou úlohu vnitřní a vnější činitele motivace. Vnitřní činitele tvoří vrozené tendence (fyziologické potřeby – např. potřeba pohybu) a naučené tendence (sociogenní potřeby – např. potřeba sociálního kontaktu) a návyky. Mezi vnější činitele pak patří motivující pobídky (Nakonečný, 2003). Těmito motivujícími pobídkami mohou být pro děti odměna, pochvala, prestiž, trest, úkoly nebo výhody.

Motivační působení je vhodné začít formováním zájmu o pohybové aktivity, které by měly vycházet z potřeb výkonu a soutěživosti, sociálního styku, společenského uznání, činnosti a podnětů, pohybové aktivity a kladného sebehodnocení. Pro romské děti je důležité hlavně společenské uznání a uznání vrstevníků.

Při tomto působení hraje významnou úlohu sociální prostředí, v němž dítě vyrůstá, a výchovné působení, kterému je vystaveno. Prostor, ve kterém romské děti vyrůstají, je velice různorodé. Jsou zde zastoupeny skupiny velice dobře situovaných rodin, žijících standardním způsobem života jako majoritní společnost, až po sociálně slabé rodiny, žijící na okraji společnosti. Důležitou roli pro vytvoření kladného vztahu ke sportování v životě dětí hraje vliv rodičů, učitelů a trenérů. Právě vzor rodičů a učitelů se výrazně podílí na ovlivňování vztahu dětí ke sportu. Problémem, který nepřispívá ke kladnému ovlivňování romských dětí, spatřujeme v chybějící podpoře rodičů, kteří se nezúčastňují pohybových aktivit s dětmi. V těchto případech hraje úloha pedagoga významnou úlohu.

Mezi vnější pobídky ovlivňující motivaci žáků k novým pohybovým aktivitám můžeme zařadit uspokojení z činnosti, úspěch v činnosti, sociální momenty, souvislost osvojovaných činností se zkušenostmi, zájmy a životními perspektivami.

V rámci tělesné výchovy ve školách by učitelé při svém pedagogickém působení měli dále probouzet zájem žáků tím, že propojují činnosti s tím, co žáky zajímá mimo školu, využívají překvapení a neobvyklé činnosti, pravidelně obměňují činnost, silně působí také sociální hodnocení činnosti a žákova úspěchu. Vhodně volit činnosti a hry. Ochotně se s nimi účastnit zvolených činností.

Za základní východiska při vytváření vztahu dětí k pohybovým aktivitám je považována: spontánnost, výběr činnosti, posilování motivačního působení (potřeba – zájem – postoj – hodnota – životní styl), (Horkel, 2001).

Tělesná výchova v současném školství svým normativním přístupem emočně odrazuje méně pohybově nadané žáky, kterým se normy nedaří plnit. Následkem je, že se tyto žáci neustále přesvědčují o svých nízkých pohybových schopnostech, a když se k tomu ještě v sociálních situacích přidá ironie, výsměch a podceňování, nastupují obranné kompenzační mechanismy. To vše může ovlivnit vztah dítěte ke školní tělesné výchově, pohybové aktivitě ve volném čase i v budování celoživotního zájmu o pohybová cvičení.

Pozitivní prožitky z tělesné výchovy můžeme stimulovat překonáním mechanického chápání pohybu a to tím, že pohyb obohatíme o duchovní rozměr (kreativitou, ideomotorikou). Právě v této oblasti pohybových cvičení mají všichni stejnou šanci, bez ohledu na své pohybové schopnosti, postižení či barvu pleti.

Pokud se má dosáhnout pozitivního působení sportu u co největší části populace, je třeba znát důvody, které jsou natolik silné, že se lidé věnují sportu a vytrvávají v něm.

Také šetření Slepíčkové (2001) prokázalo, že žáci ZŠ hledají ve sportu především možnost zábavy (jak chlapci, tak i dívky). V dalších motivech se pohlaví odlišují: dívky spatřují ve sportu mnohem více možnost vylepšit svůj vzhled, zatímco pro chlapce poskytuje sport více prostoru pro uspokojení potřeby pohybu a úspěchu. Mezi další motivy můžeme dále řadit: motiv výkonu, zdraví a sociální kontakt.

## ***2.5 Ontogenetický vývoj romských dětí v období staršího školního věku***

Život člověka je charakterizován permanentními změnami od oplodnění až ke smrti. Ontogeneze (vývoj jedince) vyjadřuje existenci jedince po tuto dobu. Je bezprostředně svázána pohybem. Jednotlivé vývojové etapy na sebe navazují a vzájemně se prolínají a ovlivňují. Nitroděložní život se odrazí v dětství i ve stáří, výchova v mládí se projeví i v dalších věkových etapách. Tyto faktory se promítají do fyzické výkonnosti, procesu růstu a vývoje, myšlení i schopnosti podávat další výkony, ve zdraví i nemoci. Kučera uvádí (1998), že celý proces vývoje je možné shrnout do vztahu: pohyb působí na vývoj a vývoj působí na pohyb.

### ***Charakteristika staršího školního věku***

Starší školní věk je obdobím dospívání (puberta), které je časově vymezeno mezi 11. rokem až 15. rokem života. Děvčata dospívají až o rok dříve než chlapci. Dospívání je charakterizováno jak počátečním zrychlením růstu jedince a posléze dovršením jeho definitivní výšky, tak souborem pubertálních změn. Ty mají za cíl přeměnu dětí v biologicky zralé muže a ženy schopné reprodukce. V tomto období dochází k obrovským psychickým a fyzickým změnám. Mění se utváření těla, vnitřní prostředí, vybavení a také pohybová potřeba.

## ***Tělesný a motorický vývoj***

Pubertálními změnami rozumíme nejen viditelné tělesné změny odlišující vzhled dívek a chlapců (druhotné pohlavní znaky) a funkčnost pohlavních orgánů, ale současně i změny v oblasti citové a duševní, odlišující projevy a chování obou pohlaví. Tento vývoj je u romské mládeže viditelně rychlejší. Po skončení tohoto období obvykle romští jedinci zakládají rodiny. Celý proces dospívání všeobecně pro všechny jedince řídí soubor pohlavních hormonů kontrolovaný a řízený nervovým systémem. Na začátku dospívání jsou produkovány pohlavní hormony způsobující vývoj druhotných pohlavních znaků a později tvorbu pohlavních buněk. V tomto období dochází k převaze tělesného vývoje nad vývojem duševním: urychluje se růst, prodlužují se především končetiny. V souvislosti s biologickými změnami a jejich psychickými následky není pochyb o tom, že celkové sebevědomí pubescenta staví hlavně na vnímání vlastního těla (nakolik se blíží současnému ideálu) a vědomí vlastní výkonnosti v oblasti, která je pro něj důležitá. Trpišovská (1998) uvádí, že vnější zjev hraje u pubescentů důležitou roli. Chlapci celkově mohutní a sílí a to vede k větší sebedůvěře a k soutěživosti s dospělými. Dívčí postava se zaobluje a nabývá ženských znaků.

Celkový růst je hlavně do délky, vývoj svalstva je opožděný, a to vede u pubescentů ke zhoršení koordinace pohybů. Ty pak působí dojmem nemotornosti, „neohrabanosti“, někdy až lenivosti. Podle Kasy (Macková, 2003) je jistá zmenšená motorická učenlivost způsobená i tím, že se učení na první pokus nedaří, zasahuje zde vliv racionálního uvažování a objevuje se strach.

Formativní vliv má na pubescenty tělesná výchova a sportovní aktivity. Do popředí se dostávají sportovní činnosti, které mohou děti provádět ve svém volném čase a jsou něčím zajímavé.

V této etapě jsou pohybové aktivity důležité. Je třeba provozovat alespoň 1 hodinu denně intenzivní tělesné výchovy nebo zajistit hodinu spontánní pohybové aktivity – vhodná je dynamická svalová činnost (chlapci preferují míčové hry, dívky aerobik a rytmiku). Měkota (1988) při osvojování nových dovedností v tomto období uvádí dovednosti lyžařské, gymnastické, herní a taneční.

## **Kognitivní vývoj**

Tvoří se prostor pro abstraktní myšlení, logické myšlení a paměť a užívání myšlenkových operací. Ve vývoji vnímání a představ se shodují Kuric (1986) a Heřmanová (2000). Uvádějí, že se vnímání postupně vyrovnává dospělému člověku a představy se ustalují. Podle převahy první anebo druhé signální soustavy se začíná vyhraňovat příslušnost k uměleckému, vyrovnanému nebo myslitelskému typu. U romské mládeže se vše odvíjí od domácího prostředí, ve kterém se nacházejí.

Poznávací procesy nabývají vysoké úrovně, ale školní prospěch pubescentů se obvykle zhoršuje. Krejčíková (1986) vidí příčinu v nedostatku soustředěné pozornosti, typické pro toto období a dále také v tom, že se pubescent příliš zabývá sám sebou.

Dospívající je schopen operovat v oblasti myšlení nejen se složitými pojmy, ale pracuje i s úsudky. Rozvoj abstrakce a zevšeobecňování se projevuje jak ve vyjadřování, tak v systému učení. Dochází k rozvoji formálních operací, růstu kreativity, rozvoj zaznamenává i řeč, objevuje se fantazijní činnost (Trpišovská, 1998). U romských dětí přetrvávají poruchy řeči, které jsou způsobeny používáním vlastní řeči v soukromí rodinného prostředí.

## **Citový vývoj**

Hormonální aktivita ovlivňuje emotivní vztahy a projevy, o to více u romských dětí, které disponují temperamentem po předcích. Pro toto období je charakteristická citová labilita, nevyrovnanost, dráždivost, zvýšená vzrušivost a přecitlivělost. Kuric (1986) uvádí, že o přechodné nevyrovnanosti svědčí značná vzrušivost, neschopnost se v dané chvíli ovládat a kontrolovat.

Největšími změnami procházejí v dospívání sociální city. Vytvářejí se důvěrnější přátelství, začínají se objevovat vztahy k druhému pohlaví, dochází ke změnám citových vztahů k rodičům. Krejčíková (1986) hovoří o zvýšeném kritickém postoji vůči dospělým (v jednání pubescenta se objevuje odmítání, drzost, neposlušnost). Zdůrazňuje proto vytváření příznivých a přiměřených podmínek pro tvořivou činnost dospívajících.

Nápadné jsou i změny citového postoje k sobě samému (velká napodobovací schopnost vzorů včetně negativních aktivit) a snaha o samostatnost rozhodování a jednání (např. ve výběru kamarádů, naplnění volného času).

## ***Sociální vztahy***

Sociální vztahy v tomto období prochází výraznými změnami. Dospívání je období konfliktů. Objevuje se tu snaha odpoutat se od rodiny. Langmeier (1983) uvádí, že každé dítě si hledá způsob, jak dosáhnout potřebné samostatnosti, aniž by ztrácelo pozitivní vztah k rodičům. Mnozí dospívající vyjadřují přání, aby jejich rodiče byli jiní a méně je omezovali. Nakonečný (2003) vidí příčinu četných konfliktů s rodiči v touze dospívajícího být jako dospělý. U romské mládeže je výrazná samostatnost a daleko větší snaha odpoutat se od rodičů a jejich vlivu. Důležitost rodiny nicméně přetrvává, pospolu v jednom příbytku žijí až tři generace.

Vzniká silná potřeba přátelství. Vzájemné vztahy mezi dospívajícími se vytvářejí bez ohledu na přání dospělých. Charakteristickým rysem přátelství v tomto období je jeho výběrovost na základě řešení stejných problémů a názorů, společných zájmů a snah po vzájemném porozumění. Mají potřebu být členem skupiny, být ostatními přijímán, být oblíbený a úspěšný. V tomto období je snadno ovlivnitelný ve způsobu oblékání, komunikace a životního stylu.

Objevují se první platonické lásky a na přelomu puberty a adolescence se pak začínají ukazovat silně prožívané vztahy chlapců a dívek. U romské mládeže dochází k pohlavnímu styku již kolem 15. roku. Většinou se nezabývají následky pohlavního života, neřeší antikoncepci. Dívky se často stávají matkami ještě před dovršením osmnáctého roku života, mnohdy již kolem 15. – 16. roku života.



## **2.6 Aktivní využití volného času romských dětí v období staršího školního věku jako nenásilného prostředku pro jejich pozitivní rozvoj**

Volný čas je činnost, do které člověk vstupuje s očekáváním, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení, (Hofbauer, 2004).

Pod pojmem volný čas si tedy můžeme představit odpočinek, zábavu, rekreaci, zájmové činnosti, dobrovolné vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost, pohybovou rekreaci apod.

V posledních letech došlo ke změnám ve společnosti, které se zásadně odráží v náplni volného času (cestování, počítače, mobilní telefony, nová nabídka pohybových aktivit, atd.). Volnočasové aktivity dětí jsou také ovlivněny způsobem trávení volného času v rodině dítěte a vlivem výchovně-vzdělávacího působení školy.

Volný čas je výbornou možností, jak aktivně zasáhnout do formování zdravého životního stylu. Z hlediska dětí a mládeže je to čas mimo vyučování, čas, který skýtá dětem velké množství aktivit a činností. Pro romskou mládež je podchycení tohoto období zvláště důležité. Je potřeba se jim intenzivně věnovat a snažit se jim dát bohatou nabídku volnočasových aktivit (Seznam z Mostecka příloha č. 2).

Možností školy ve využití volného času romských dětí mohou být nejrůznější činnosti. Jedná se např. o kulturně poznávací zájezdy a výlety, exkurze, kulturní, sportovní a turistické akce školy, které se odlišují od běžného školního vyučování. Pro žáky jsou vítanou změnou a možností projevit svoji osobnost, samostatnost a aktivnost. Je potřeba také nepotlačovat jejich přirozenou kulturu.

Mezi naším postmoderním prostředím a přírodou vyrostla za poslední půlstoletí hradba. Jsme obklopeni sídlišti, města jsou obestavena obchodními centry, auta se stávají součástí nákupu, cesty do práce. Děti upřednostňují sledování televize nebo hry na počítači před pohybovou aktivitou. Výsledkem toho je, že ztrácíme přirozený prožitek, který nahrazujeme prožitkem virtuálním (Němec, 2002).

České oficiální dokumenty za funkce volného času pokládají relaxaci, regeneraci, kompenzaci, sociální prevenci a výchovu (MŠMT ČR, 1999). Součástí náplně volného času jsou z tohoto hlediska nejrozumnější aktivity, z nichž převládají aktivity relaxační, pohybové, kompenzační a sebevzdělávací. Aktivní trávení volného času za přiměřeného dohledu nebo vedení kvalifikovaných vedoucích vždy působí jako primární prevence negativních jevů. Na volný čas romských dětí a mládeže mají kromě celospolečenských podmínek vliv především rodina, stát, skupiny vrstevníků. Způsob trávení volného času ovlivňuje i nabídka komerčních organizací (sportovní, kulturní, podniky zaměřené na společenskou zábavu, komerční média). Velká pozornost by měla být věnována rozvoji tělesné výchovy jako faktoru formování osobnosti (rozvoj aktivity, respektu a spolupráce, spoluzodpovědnosti, zdraví, soutěživosti).

Náplň volného času může být velice rozmanitá. Slepíková (2000) uvádí, že v současné době sportu konkurují nejrozumnější další aktivity, jejichž množství narostlo. Vedle toho konzumnost a pasivní zábava zatlačují do pozadí tvořivé aktivity, vyžadující mentální či fyzické úsilí typické pro sport. Proto také není samozřejmostí, že každý bude mít zájem věnovat se ve svém volném čase sportovním aktivitám.

Vhodný výběr aktivit u dětí v dostatečné míře zužuje prostor pro aktivity nevhodné, či dokonce škodlivé (ve smyslu zdravotním, sociálním či jiným). Čech (2002) uvádí, že řada dětí dokáže svůj volný čas využívat aktivně a hodnotně, ale na druhé straně existují skupiny dětí, které jej plnohodnotně nevyužívají. Často inklinují k sociálně patologickým jevům jako jsou záškoláctví, šikana, delikvence, kriminalita, drogy (alkohol, tabák, i jiné) nebo propadají patologickým závislostem (např. gamblerství). V tomto případě považujeme romskou mládež za rizikovou skupinu se sklonem ke kriminalitě a jiným sociopatologickým jevům.

Jedním z aktuálních úkolů současné společnosti je těmto jevům zamezit, nabídnout dětem a mládeži kvalitní využívání volného času širokou nabídkou volnočasových aktivit. Efektivní využívání volného času by mělo být nezbytnou součástí moderní společnosti a života každého jedince, především pak všech dětí, nejen romských dětí.

## **2.7 Volnočasové a pohybové aktivity v Ústeckém regionu**

### **2.7.1 Základní údaje o Ústeckém kraji**

Ústecký kraj zaujímá území o rozloze 5 335 km<sup>2</sup> (6,8 % území ČR), žije v něm 827 000 obyvatel (8 % obyvatel ČR) s hustotou osídlení 131 obyvatel na km<sup>2</sup>. Ústecký kraj vykazuje nejvyšší porodnost v České republice. Podle ministerstva práce a sociálních věcí zde žije největší počet Romů v sociálně vyloučených lokalitách v Česku. Orientační odhad, který ministerstvo zveřejnilo, hovoří o 21 000 až 22 000 Romech. Žijí v 63 lokalitách na území 30 měst a obcí. V Ústeckém kraji lze vymezit oblasti, které se od sebe významně liší svou hospodářskou specializací, sídelní a sociální strukturou a mírou poškození životního prostředí. Pánevská oblast (Chomutov, Most, Teplice a částečně Ústí nad Labem) – typická koncentrací průmyslu, vysokou hustotou osídlení a většími městy. Hospodářství dominovala energetika, těžba uhlí a chemická výroba. V ukazatelích úmrtnosti, sňatečnosti, rozvodovosti, ale i potratovosti, kojenecké a novorozenecké úmrtnosti převyšuje náš kraj republikový průměr. Kraj vykazuje také dlouhodobě vysokou míru nezaměstnanosti.

Zemědělská oblast Litoměřice a Louny má nižší zastoupení průmyslu a je zde nadprůměrné zastoupení menších venkovských sídel.

Krušné hory jsou velmi řídko osídlený horský pás s omezenými hospodářskými aktivitami, jde převážně o část česko-saského pohraničí.

Děčínsko není ani územím s koncentrací těžkého průmyslu, ani venkovským. Jeho jižní část je do jisté míry spjatá s Ústím nad Labem a jeho severní část Šluknovsko je svou odlehlostí a obtížnou dostupností z centrální části kraje typickým periferním územím. Je významnou hraniční oblastí se Saskem.

### **2.7.2 Romové na Mostecku a Ústecku**

Na Mostecku jsou problémy v oblasti soužití majoritní společnosti a romských občanů. I když romské rodiny tvoří výraznou menšinu, jejich způsob života je odlišný, na hluk a nepořádek si ostatní nájemníci stěžují hlavně v létě. „Posílili jsme hlídky strážníků. Jako řešení však vidím jen to, že budou touto lokalitou procházet 24 hodin denně.“ uvedla náměstkyně mosteckého primátora Hana Jeníčková (ODS) pro regionální tisk.

Nejznámější a historicky nejstarší je zřejmě sídliště Chanov v Mostě. Nyní v něm žije zcela izolovaně od ostatních obyvatel Mostu na 1500 Romů. Jsou sice v relativním bezpečí před projevy nesnášenlivosti či násilí, na druhé straně se ale nejspíš prohlubuje jejich segregace. Myslí si to Martin Nebesář, ředitel obecně prospěšné společnosti Dům romské kultury. Základní škola v chanovském sídlišti s téměř 300 žáky má vzhledem ke svému umístění řadu specifik. Už před lety tam zavedli například ranní svolávání dětí školním rozhlasem. Sídlištěm se tak každý všední den kromě prázdnin rozléhá ze dvou reproduktorů hudba a 20 minut a znovu deset minut před zahájením výuky se rozezní klakson. Škola jako taková nabízí svým žákům, ale také rodičům, řadu mimoškolních aktivit v podobě různých kroužků, setkávání s přáteli školy, výletů a besed.

Na Ústecku se světově proslulou stala ústecká Matiční ulice, která je také na mapě sociálně vyloučených romských lokalit. Samospráva tam nechala v roce 1999 postavit plot mezi majiteli rodinných domků a převážně romskými obyvateli obecních bytů. Po kritice domácích a zahraničních ochránců lidských práv, kteří v plotu viděli projev rasismu, poslala vláda do Ústí nad Labem deset milionů korun. Radnice za ně vykoupila rodinné domky, aby se jejich obyvatelé mohli odstěhovat. Zbytek peněz použila na zbourání plotu a různé sociální projekty. Tamní Romové i starousedlíci tvrdí, že v Matiční ulici panuje stále stejná nevraživost, ale bez pozornosti sdělovacích prostředků. Město se tam snaží udržet pořádek za cenu mimořádných opatření: lokalita je pod kontrolou kamer a v ulici byla otevřena služebna městské policie. Mezi nejčastější stížnosti starousedlíků patří jejich připomínky k chování romských dětí. Často jsou prý agresivní, napadají slovně i fyzicky starší bezbranné lidi. Společnost Člověk v tísni otevřela přímo v Matiční ulici nízkoprahové centrum, které by podle jeho pracovníků mělo stáhnout děti z ulice. Centrum je otevřeno denně. Kromě zábavy a poučení organizují jeho pracovníci pro romské děti i výlety a zájezdy. O prázdninách tam jezdí dobrovolníci ze zahraničí. Finančně podpořil činnost centra Společný regionální a operační program (SROP).

### 2.7.3 Sportovní a kulturní vyžití v Ústeckém kraji

Ústecký kraj nabízí svým občanům širokou nabídku kulturního a sportovního vyžití. Z historických památek uvádíme zámky Krásné Březno, Trmice, Velké Březno a hrad Střekov, kostel Nanebevzetí Panny Marie v centru Ústí nad Labem se šikmou věží, skanzen v Zubrnici. Půvabné pohledy na labské údolí – Erbenova rozhledna, Nakléřov, Blansko, Dubičky.

Významnou úlohu v kraji sehrává i sport. Najdeme zde celou řadu nejrůznějších sportovišť a sportovních areálů. Lyžařská střediska (Telnice, Bouřňák, Klínovec), termální koupaliště Brná, turistické lokality NP České Švýcarsko, Labské pískovce, můžeme navštívit některou z rozhleden, hvězdáren, ZOO nebo se vypravit za některým z hradů či zámků. Zájemci cykloturistiky mohou využít celou řadu cyklotras a spoustu nabídek ke sportování.

#### ***Sportovní a pohybové rekreační vyžití v Mostě***

Historické královské město Most vzalo za své. Rostlo totiž po staletí v místech, kde se nacházela bohatá sloj hnědého uhlí. Starý Most musel ustoupit v polovině 20. století těžbě hnědého uhlí. Dnešní Most je dynamické a moderní město. Tomu odpovídá i celková image města, která se vyznačuje moderní zástavbou s množstvím zelených ploch a volných prostor a celkovou dobrou infrastrukturou. Sportovní zařízení nebyla při výstavbě nového města opomenuta, což sportu umožnilo se celkem dobře rozvíjet.

Pro sport a pohybovou aktivitu město nabízí aquadrom, přírodní koupaliště, sportovně rekreační areál Benedikt, sportovní halu, zimní stadion, školní hřiště a sportoviště, Tornádo Sport, bowling Sportovka, hřiště na baseball a softball, tenisové a volejbalové kurty, střelnici, golfový a jezdecký klub a širokou nabídku sportovních klubů a oddílů.

Most a jeho okolí nabízí svým občanům i jiné aktivity volného času. Pro zájemce cykloturistiky byly zřízeny cyklotrasy v lokalitě Ressler. Trasy jsou nejen pro cykloport, ale mohou je využít i běžci, chodci a běžkaři. Jejich využití je mnohostranné. Délky tras se pohybují od 3,7 km a převýšením 26 m do 10 km a převýšením 300 m. Další zajímavé cyklotrasy najdeme v okolí Litvínova. Zájemci o turistiku mohou zvolit za cíl svých procházek a výletů hrad Hněvín, vrchy Šírák a Ressler, sportovní areál Benedikt, Komáří vížku. Mohou navštívit zámek Jezeří nebo vesnici Svinčice, známou chovem koní.

Mostecko nabízí také vhodné podmínky pro zimní sporty. Dobře dostupná jsou z Mostu střediska v Krušných horách (Ski areál Klíny nebo lyžařský areál v Českém Jiřetíně).

Podmínky pro sport v Mostě se dají považovat za vyhovující. Nejlépe je na tom sféra privátní, s pestrobarevnou škálou různých sportovních zařízení.

Podrobnější přehled sportovních zařízení v Mostě je uvedeno v příloze č. 2.

### ***Podmínky pro sport v Litvínově („město v pohybu“)***

Litvínov je třicetitisícové město ležící na jižním úpatí mostecké části Krušných hor, které mu tvoří přirozenou dominantu. Jeho polohu určili již ve středověku lidé, kteří si založili usedlosti podél toků Divokého a Bílého potoka v blízkosti cest kopírujících úpatí Krušnohoří od východu na západ a prostupujících krušnohorskými svahy ve směru do Saska.

Jako ves s kostelem byl Litvínov stabilizován již v první polovině 14. století. K roku 1352 je poprvé zmiňován záznamem v papežském daňovém rejstříku, kdy byl kostel povinován s papežským povolením odvádět poplatek králi Karlu IV. ve výši 6 grošů ročně. Majetkově náležel Litvínov do državy českého rodu Hrabšiců, který ovládal značnou část území pod Krušnými horami prostřednictvím rodové větve pánů z Rýzmburka, kteří roku 1398 území prodali míšeňským markrabatům. Teprve v roce 1459 bylo králem Jiřím z Poděbrad získáno zpět. Během 14. a 15. století se v držení Litvínova vystřídala řada panský vázaných příslušníků šlechty. Počátkem 16. století se majetek ustálil v rukou pánů z Jahnu, kteří jej roku 1589 prodali Václavu z Lobkovic. Sňatkem Polyxeny z Lobkovic s Maxmiliánem z Valdštejna roku 1642 se Litvínov dostal do vlastnictví rodu Valdštejnů, kteří si jej podrželi po několik následujících století. K výrazné proměně Litvínova došlo po založení evropsky jedinečné manufaktury na výrobu sukna hrabětem Janem Josefem Valdštejnem. Důležitost manufaktury byla zvýrazněna privilegiem císaře Karla VI., který roku 1715 povýšil Horní Litvínov na městys s právem užívat městskou pečeť a konat výroční trh. Textilní výroba byla v Litvínově posílena roku 1757 založením cechu punčochářů. Vlněná sukna z manufaktury a vlněné punčochy s dalšími druhy pleteného zboží vzbuzovaly zájem celé Evropy. Počátkem 19. století pronikla do Litvínova hračkářská výroba.

Od roku 1852 měl Litvínov statut města. Během doby se Litvínov proměnil v město charakterizované textilní výrobou, těžbou hnědého uhlí a chemického průmyslu, aby tak vstoupil do novodobých dějin.

Pro volnočasové aktivity je zde bohatá nabídka jak pro letní, tak i pro zimní období. Lyžařská střediska Klíny a Český Jiřetín, upravené běžecké stopy, cyklotrasy na Krušnohorském okruhu, koupání na koupališti Koldům. Dále sportovní hala, tenisové kurty, squashová hala, fitness centra, zimní stadion, bowlingové centrum, areál Loučky pro sportovní a kulturní vyžití. Hlavní sportovní doménou Litvínova je lední hokej.

### ***Podmínky pro sport v krajském městě Ústí nad Labem***

Během dlouhého vývoje se měnila celková podoba i "tvárnost" města. Ze sídla řemeslníků a obchodníků se v průběhu druhé poloviny 19. století stalo středisko průmyslu a jeden z nejvýznamnějších dopravních uzlů Čech. Od 60. let dochází k budování sídlišť, k extenzivnímu a jednostranně orientovanému rozvoji.

Město leží v údolí řeky Labe v oblasti Českého středohoří. Nejvýznamnější přírodní zajímavostí ve městě je národní přírodní památka Vrkoč. V blízkosti Vrkoče je na Podlešínském potoce 12 m vysoký vodopád – nejvyšší v Českém středohoří. Na území města jsou dále dvě maloplošné rezervace: Sluneční stráň – 400 m n.m. (výskyt teplomilné květeny) a Kozí vrch – 340 m n.m. (geologické a botanické zajímavosti). Další přírodní zajímavostí je Mariánská skála, Bertinovo údolí, Naučná stezka pod Vysokým Ostrým, Erbenova vyhlídka, Větruše a hrad Střekov, zámek Velké Březno. Všechna tato místa jsou jako stvořená pro turistické vycházky a výlety.

Z turistického hlediska okolí Ústí nad Labem nabízí několik turistických tras. Nejdelší trasa je dlouhá 19,5 km a je vedena Českým středohořím z Ústí nad Labem do Litoměřic. Další trasa, dlouhá 10 km, vede za Labskými pískovci. Můžeme se také vypravit na Milešovku, hrad Blansko a Javorský vrch, nebo si udělat výlet za Budovským a Olšínským vodopádem.

Pro cykloturistiku je zde několik tras. Nejnižše položenou je Labská cyklistická stezka (UL – Církvice). Nejvyšší je stezka Krušnohorská, která prochází po hřebeni Krušných hor a

pokračuje na Děčín. Dále trasa z Litoměřic napříč Českým středohořím nebo ze Stadic do Trmic.

K možnostem sportovního vyžití Ústí nad Labem nabízí využití mnoha sportovišť. Patří mezi ně plavecký areál Klíše, městské lázně, zimní, atletický a fotbalový stadion, sportovní haly, volejbalová a tenisová hřiště, nafukovací tenisová hala, skatepark, squashová hala, bowlingové centrum, fitness centra.

Sportovní kluby a organizace zastupují tyto sporty: tanec, atletika, basketbal, biatlon, billiard, bojová umění, cyklistika, florbal, fotbal, futsal, volejbal, vodní pólo, házená, hokejbal, horolezectví, jezdeckví, kuželky, lední hokej, letectví, lyžování, moderní gymnastika, krasobruslení, potápění a plavání.

Rekreační sport nabízí cvičení aerobiku, jógy, spinningu, posilování, turistiku a řadu dalších sportů.



### **3 Metodologická východiska práce**

#### **3.1 Cíl, hypotézy a úkoly práce**

##### ***Cíl práce***

Cílem práce je přispět ke zjištění pohybových volnočasových aktivit v životním stylu romských dětí a mládeže ve vybraných oblastech Ústeckého regionu. Porovnat v jednotlivých věkových kategoriích na uvedených školách rozdíl mezi romskými dívkami a chlapci z pohledu antropometrického vývoje. Přispět k objektivnímu pohledu na romskou mládež a její postavení v majoritní společnosti. Dát šanci všem, kteří chtějí v životě něčeho dosáhnout bez ohledu na svoji kulturu a původ.

##### ***Úkoly práce***

Úkolem je:

- zjistit a porovnat antropometrické hodnoty u souboru romských chlapců a dívek dle jednotlivých ročníků,
- sledovat celkovou dobu strávenou provozováním pohybových aktivit u souboru romských chlapců a dívek dle jednotlivých ročníků za 1. týden,
- porovnat celkovou dobu strávenou sledováním televize, používáním počítačů, hraním videoher u souboru romských chlapců a dívek dle jednotlivých ročníků za 1. týden,
- vyhodnotit názory a postoje přístupu k pohybovým aktivitám romské mládeže či jejich inaktivitu.

#### **3.2 Metody a organizace výzkumu**

Výzkum byl koncipován v rámci Ústeckého regionu s důrazem na pohybové aktivity romské mládeže. K realizaci šetření jsme využili metodu dotazování provedenou formou vyplňování dotazníku. Tato metoda pro hromadné shromažďování dat pomocí písemně zadávaných otázek je jednou z nejpoužívanějších metod sociálně psychologického výzkumu. Přednost metody spatřuji v použití velkého počtu respondentů, oproti tomu nevýhodou bývá ztráta osobního kontaktu. Při sestavování dotazníku jsme čerpali ze standardizovaného

dotazníku „Determinanty účasti na cvičení“ z Fakulty tělesné kultury v Olomouci. Je sestaven pro romské respondenty staršího školního věku tak, aby všichni dotazovaní byli schopni odpovědět na uvedené otázky. Dotazník byl aplikován na školy tak, aby charakterem pokryly předpokládané spektrum různých typů škol a prostředí v Severočeském regionu. Aby obsahovaly velký počet romských žáků. Jedná se o Základní speciální školu v Mostě, ZŠ v Chánově, Základní speciální škola v Litvínově, ZŠ v Janově. Respondenti byli vybráni na základě náhodného výběru s rovnoměrným pokrytím všech ročníků. Použitý dotazník je v příloze č. 1.

Distribuce dotazníků byla realizována ve školním roce 2006/2007. Sběr dat byl prováděn přímo na školách se souhlasem ředitele. Žáci 6. – 9. tříd vyplňovali dotazník samostatně a anonymně, pod vedením pedagoga. Při oslovení jednotlivých škol jsme se nesetkali s žádnými negativními reakcemi. Získaná data jsme zpracovali a vyhodnotili v tabulkovém kalkulátoru. Vypočtené hodnoty prezentujeme procentuelně a graficky.

### **3.2.1 Popis dotazníku**

Úvodní část zahrnuje antropometrické hodnoty respondentů (věk, pohlaví, váhu a výšku). Dále je dotazník rozdělen na čtyři části, které zastupují jednotlivé determinanty.

1. Provádění tělesných cvičení
2. Sledování obrazovky (sledování televize, používání počítače, hraní videoher)
3. Vlastní přístup ke cvičení
4. Sociální podpora účasti na cvičení

Pro účely této diplomové práce jsme vyhodnotili antropometrické hodnoty, otázky o provádění tělesných cvičení, o sledování obrazovky a vlastní přístup ke cvičení. Respondenti kroužkovali jedno z čísel od 1 do 5 (1 – nikdy, 2 – zřídka, 3 – někdy, 4 – obvykle, 5 – vždy) u vlastního přístupu ke cvičení, dále pak uváděli časový harmonogram (sedmi dnů) v otázkách sledování obrazovky a provádění tělesných cvičení. Ostatní údaje, získané z dotazníku, slouží pouze jako doplňkové informace.

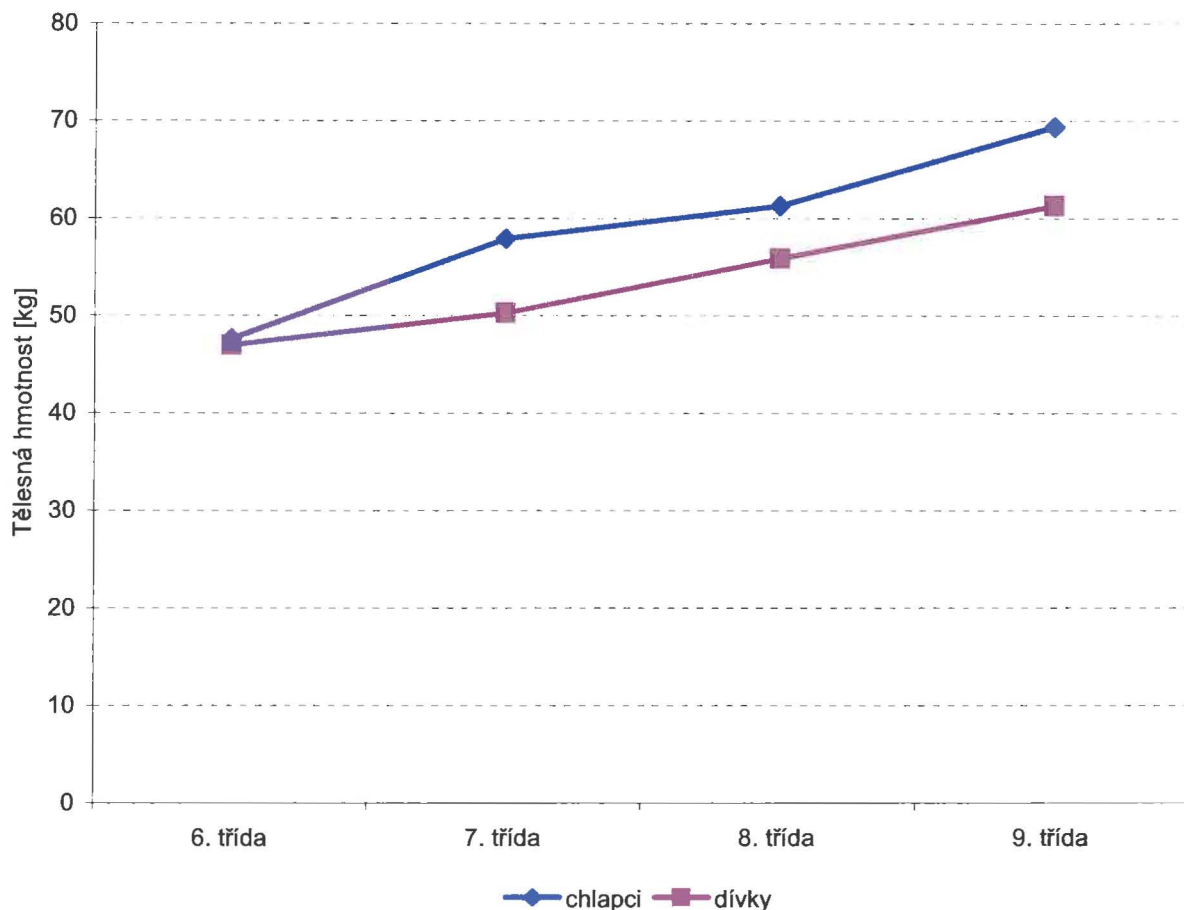
### 3.3 Charakteristika souboru

Použili jsme 345 dotazníků. Soubor respondentů jsme rozdělili dle jednotlivých ročníků a pohlaví. Z toho bylo 193 romských chlapců (55,94 %) a 152 romských dívek (44,06 %). Zastoupení jednotlivých ročníků a pohlaví pro přehlednost prezentujeme v tabulce č.1.

**Tab. č.3 – Struktura souboru dle zastoupení v ročnících s rozlišením pohlaví**

ročník		chlapci	dívky	celkem
6.	n	51	38	89
	%	57,3%	42,7%	100%
7.	n	45	42	87
	%	51,7%	48,3%	100%
8.	n	56	39	95
	%	59,0%	41,1%	100%
9.	n	41	33	74
	%	55,4%	44,6%	100%
celkem	n	193	152	345
	%	55,9%	44,1%	100%

**Graf č. 2 -** Nárůst tělesné hmotnosti romských dětí v období od 6. do 9. třídy ZŠ



Základní informace o oslovených respondentech vidíme v tabulce č. 4. Je zde procentuální zastoupení romských chlapců a dívek v testovaných souborech, jejich průměrný věk, průměrná tělesná hmotnost a výška. Respondentů bylo celkem 345, z toho 193 romských chlapců a 152 romských dívek.

**V šestém ročníku** si můžeme všimnout, že při srovnávání hodnot mezi podskupinou dívek a chlapců nebyly shledány významné rozdíly. Rozdíl mezi průměrnou výškou romských chlapců a dívek je 1,44 cm a průměrná hmotnost chlapců je vyšší pouze o 0,65 kg.

**V sedmém ročníku** při srovnání hodnot podskupin romských chlapců a dívek ve sledovaných jevech, se již začíná objevovat výrazný rozdíl. Při pohledu na hodnoty nárůstu průměrné výšky vidíme, že chlapci jsou o 5,25 cm v průměru vyšší než romské dívky. V porovnání průměrné hmotnosti je váha u romských chlapců o 7,62 kg vyšší než u dívek. Zde můžeme pozorovat skutečnost, že se ve vývoji začínají dívky výrazně lišit od chlapců.

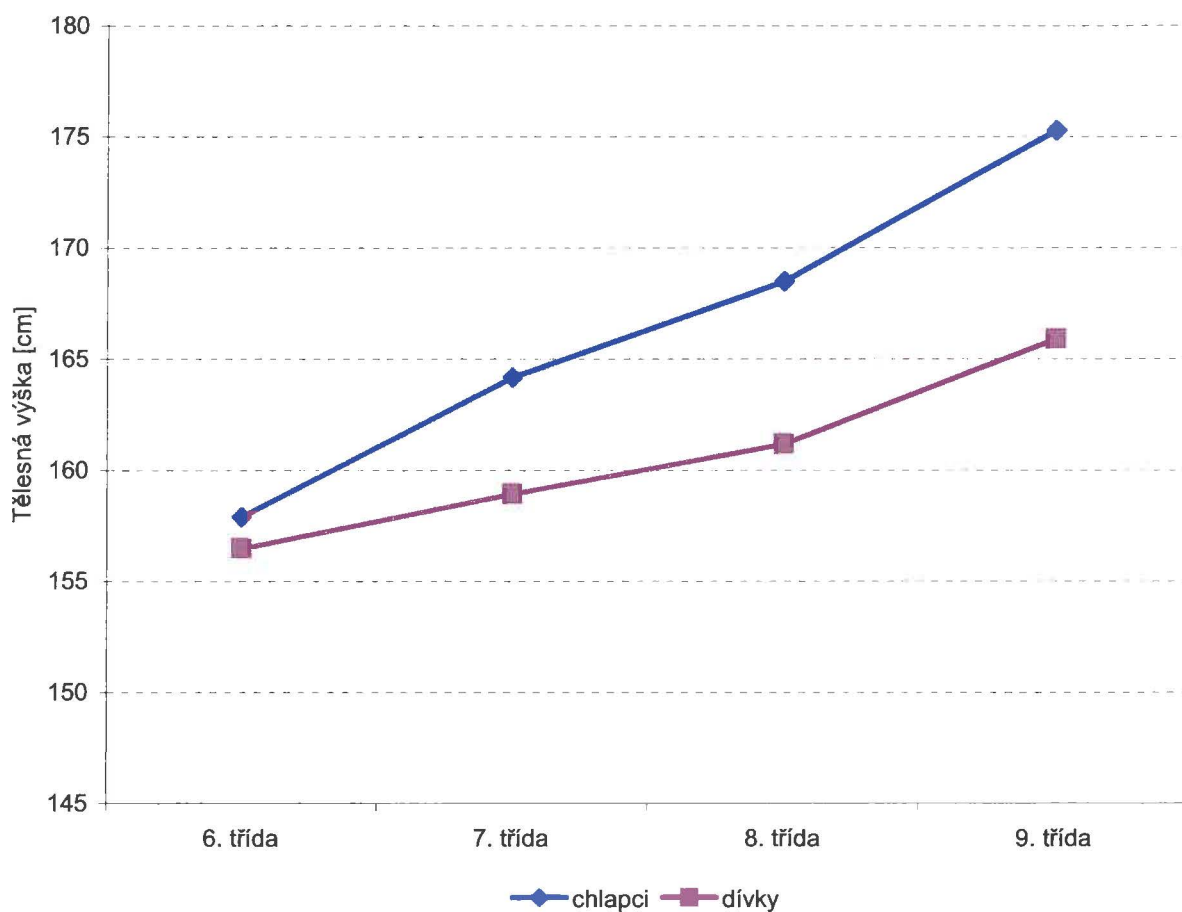
## 4 Výsledky šetření

### 4.1 Vyhodnocení pohybových a volnočasových aktivit

**Tab. č. 4** - Základní charakteristika respondentů: Antropometrické hodnoty romských chlapců a děvčat od 6. tříd – do 9. tříd ZŠ

	6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
počet respondentů	51	38	45	42	56	39	41	33
počet respondentů [%]	57,30	42,70	51,72	48,28	58,95	41,05	55,41	44,59
průměrný věk	12,04	11,98	13,84	13,56	14,54	14,31	15,90	15,10
průměrná výška [cm]	157,91	156,47	164,17	158,92	168,50	161,17	175,30	165,90
průměrná hmotnost [kg]	47,64	46,99	57,92	50,30	61,30	55,90	69,40	61,30

**Graf č. 1** - Nárůst tělesné výšky romských dětí v období od 6. do 9. třídy ZŠ



V osmém ročníku v nárůstu výšky u romských chlapců již mluvíme o rozdílech 7,33 cm oproti romským dívkám. V porovnání hmotnosti je rozdíl mezi chlapci a dívkami nižší než v sedmém ročníku a to o 5,40 kg.

V devátém ročníku při porovnání hodnot podskupin romských chlapců a dívek můžeme hovořit o vývojovém vrcholu, kdy rozdíl nárůstu výšky mezi chlapci a dívkami je 9,40 cm, chlapci jsou vyšší než dívky. Stejný jev můžeme pozorovat i u průměrné hmotnosti. Zde jsou chlapci těžší o 8,10 kg než dívky.

Celkově můžeme ještě antropometrický vývoj u romských chlapců a dívek hodnotit v grafu č. 1 a 2. Kde přehledně vidíme výše uvedené sledované hodnoty. Když shrneme výsledek porovnávání, vidíme, že v tělesném vývoji jsou mezi romskými chlapci a dívkami rozeznatelné rozdíly. S narůstajícím věkem se rozdíly zvětšují a kolem 15. – 16. roku vrcholí.

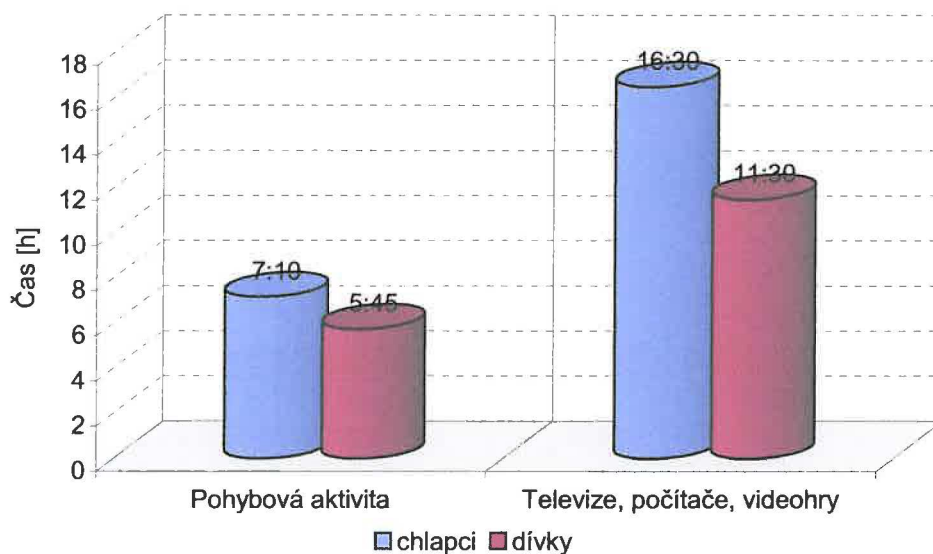
**Tab. č. 5** - Vyhodnocení času stráveného pohybovými aktivitami u souboru romských chlapců a dívek 6. - 9. tříd základní školy

		6. třída		7. třída		8. třída		9. třída	
		chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky	chlapci	dívky
počet respondentů		51	38	45	42	56	39	41	33
počet respondentů [%]		57,30	42,70	51,72	48,28	58,95	41,05	55,41	44,59
průměrná strávená doba za týden	provozování pohybové aktivity [h:m]	7:10	5:45	7:40	5:30	8:00	6:40	7:10	6:00
	[%]	30,28	33,33	32,39	29,73	31,37	37,38	31,62	30,77
	sledování televize či práce s počítačem [h:m]	16:30	11:30	16:00	13:00	17:30	11:10	15:30	13:30
	[%]	69,72	66,67	67,61	70,27	68,63	62,62	68,38	69,23

V tabulce č. 5 jsou uvedeny průměrné doby strávené pohybovou aktivitou a inaktivitou romských chlapců a dívek v jednotlivých ročnících. Tyto doby jsou pro lepší srovnání také vyjádřeny v procentech.

**Graf č. 3 - Přehled doby strávené pohybovými aktivitami nebo inaktivitami u romských dětí ze 6. tříd**

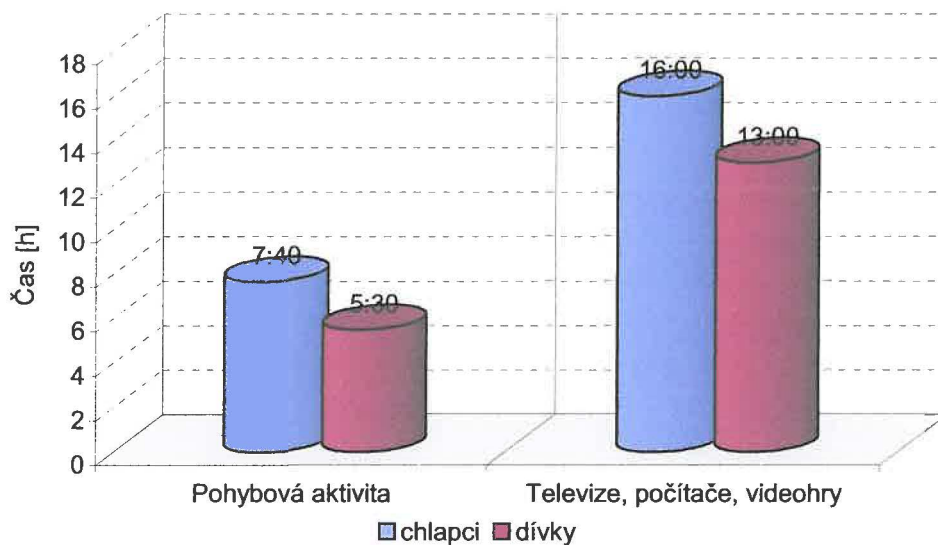
**6. třída**



Rozpětí doby pohybové aktivity je u chlapců vyšší než u dívek a zároveň je i vyšší doba sledování obrazovky. Průměrná doba týdenní PA je vyšší u souboru chlapců, a to o 1 hodinu a 25 minut, také chlapci se projevují jako výrazně větší konzumenti televize a zábavy na počítačích, a to o 5 hodin.

**Graf č. 4 - Přehled doby strávené pohybovými aktivitami nebo inaktivitami u romských dětí ze 7. tříd**

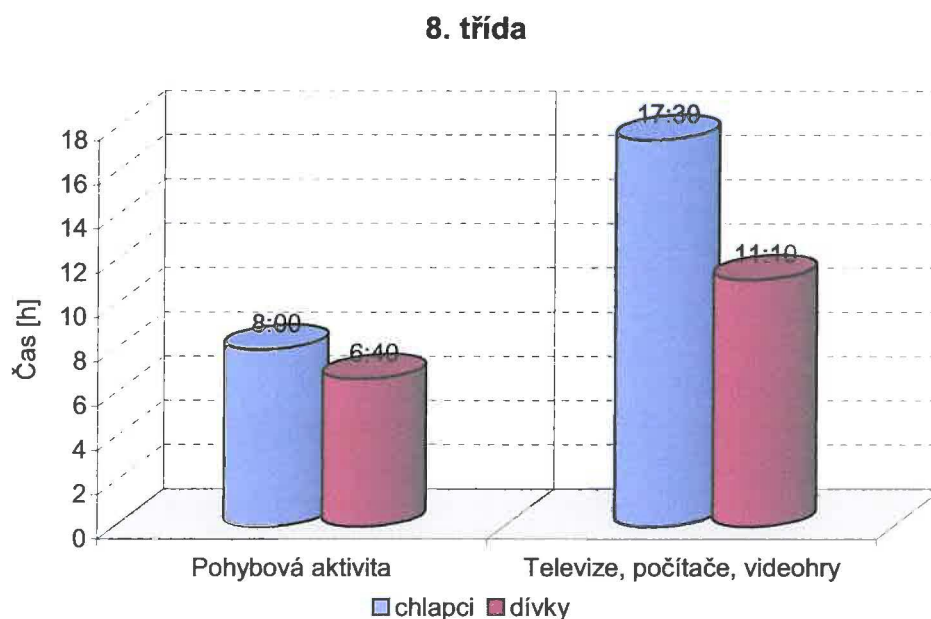
**7. třída**



Chlapci provádějí pohybovou aktivitu o 2 hodiny a 10 minut déle než dívky a také věnují o 3 hodiny více času sledování obrazovky.

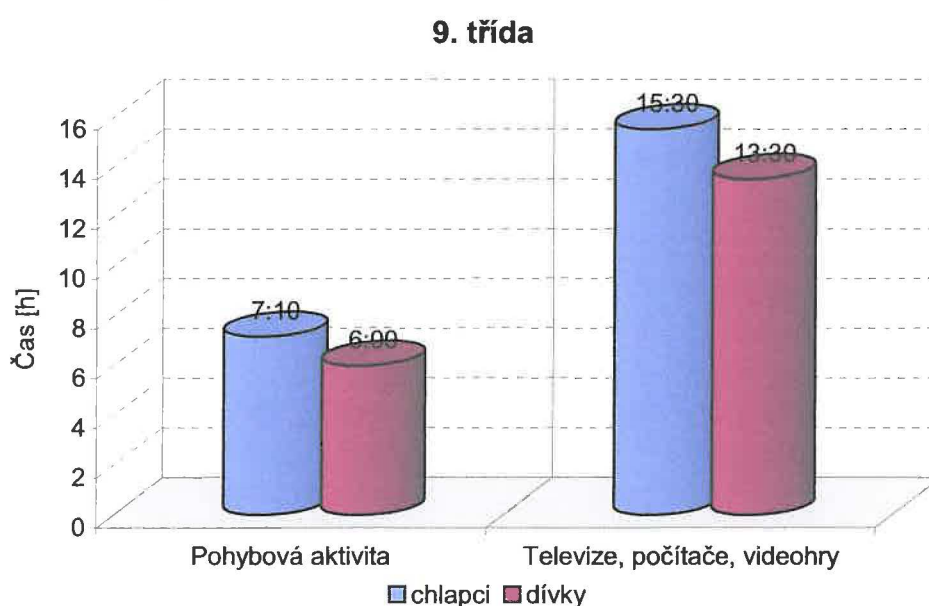


**Graf č. 5 - Přehled doby strávené pohybovými aktivitami nebo inaktivitami u romských dětí z 8. tříd**



U souboru chlapců je opět vyšší rozpětí u všech sledovaných znaků než u souboru dívek. Největší rozdíl, který je o 4 hodiny a 20 minut, je u rozpětí doby strávené sledováním obrazovky. Mezi dalšími znaky jsou rozdíly nižší. U doby strávené pohybovou aktivitou jsou na tom lépe opět chlapci a to o 1 hodinu a 25 minut. Výrazný rozdíl je u doby sledování obrazovky, u které stráví chlapci o 4 hodiny a 20 minut déle než dívky.

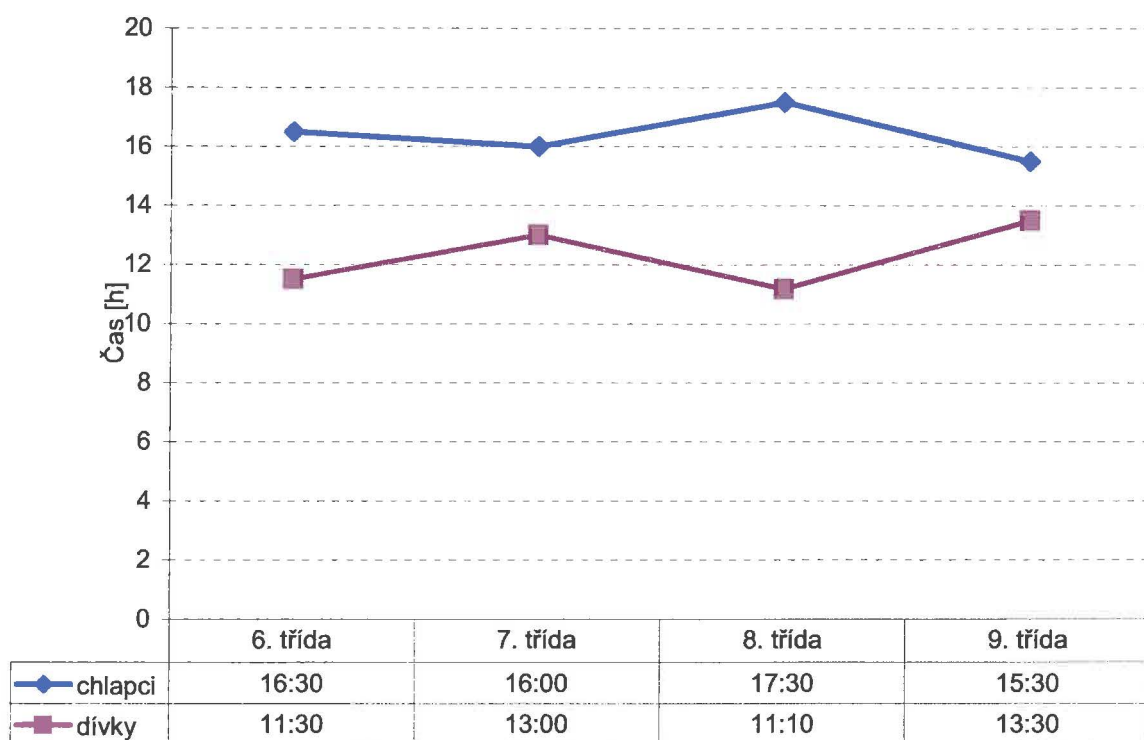
**Graf č. 6 - Přehled doby strávené pohybovými aktivitami nebo inaktivitami u romských dětí z 9. tříd**



Chlapci provádějí pohybovou aktivitu o 1 hodinu a 10 minut déle než dívky. Také sledování obrazovky je u chlapců o 2 hodiny delší než u dívek.



**Graf č. 9 - Vývoj doby strávené sledováním televize a s videohrami u romských dětí 6. - 9. tříd ZŠ**



V grafu č. 7 máme znázorněny společně všechny výsledky stráveného času pohybovými aktivitami a času stráveného u televize a počítačových her napříč všemi ročníky romských chlapců a dívek.

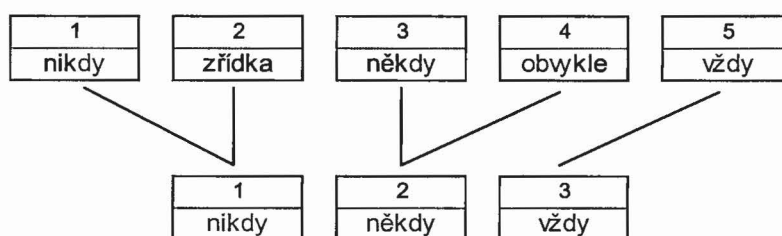
Vývoj délky času pohybových aktivit znázorňuje graf č. 8, ze kterého je vidět, že k výrazným změnám při narůstajícím věku respondentů nedochází. Přesto lze pozorovat vyšší hodnoty u chlapců 6. a 8. tříd. Naopak nejnižší hodnota je u dívek v 7. třídě. Ani u vývoje doby strávené u televize a počítačových her nepozorujeme výrazné změny s narůstajícím věkem. Tento vývoj pak ukazuje graf č. 9.

## 4.2 Vyhodnocení vlastního přístupu ke cvičení romských dětí a mládeže

Na vyhodnocení této problematiky jsme sestavili vlastní dotazník dle dotazníku "Determinanty účasti na cvičení" (Fakulta tělesné kultury UP v Olomouci) a vybrali část, která se dotazuje na vlastní přístup ke cvičení. Na jednotlivé otázky respondenti vybírali odpovědi ze stupnice: 1 – nikdy, 2 – zřídka, 3 – někdy, 4 – obvykle, 5 – vždy.

Po zpracování dotazníků jsme došli k názoru, že pro zpřehlednění výsledků je třeba stupnici zredukovat. Stupeň 2 – zřídka jsme tedy přiřadili ke stupni 1 – nikdy a dále stupeň 4 – obvykle ke stupni 3 – někdy. Poslední stupeň 5 – vždy jsme ponechali beze změny (sloučení ukazuje obrázek č. 1). Výsledkem jsou tedy tři stupně (nikdy, někdy a vždy), jejichž četnost je pro jednotlivé ročníky, pro chlapce a pro dívky uvedena v samostatné tabulce pro každou otázku. Odpovědi jsou také pro ještě lepší názornost zpracovány do výšečových grafů, a to zvlášť pro chlapce a zvlášť pro dívky.

Obr. č. 1 - Znázornění sloučení stupňů hodnocení otázek v dotazníku



## Otázka č. 1

### **Dodržím cvičební program, i když přátelé vyžadují více mého času.**

Otázkou č. 1 jsme zjišťovali, jaký mají vliv na dodržení cvičebního programu kamarádi a přátelé (tab. č. 6).

V 6. třídě můžeme pozorovat rozdíl mezi romskými chlapci a dívkami. Nejvíce dívek (76,3 %) a chlapců (60,8 %) nikdy nedodrží cvičební program díky vlivu svých přátel. Pro 3,9 % chlapců vliv přátel nehraje roli a vždy dodrží cvičební program.

V 7. třídě není výrazný rozdíl mezi romskými chlapci a dívkami. Nejvíce chlapců (55,6 %) a dívek (57,1 %) nikdy nedodrží svůj cvičební program díky vlivu svých přátel. Pro 5,4 % chlapců a 2,4 % dívek jsou pohybové aktivity důležité a nenechají se nikdy ovlivnit svými přáteli.

V 8. třídě je opět rozeznatelný rozdíl mezi romskými chlapci a dívkami. Výsledky nám ukazují, že cvičební program nikdy nedodrží chlapci (66,1 %), což je ze všech ročníků největší procentuální zastoupení právě v tomto věkovém období. Dívky nikdy nedodrží cvičební program díky svým přátelům v zastoupení 51,3 % dotazovaných. Oproti tomu pro 25,6 % dívek je cvičební program vždy důležitý a neovlivní je ani přátelé. Chlapci by vždy dodrželi cvičební program a nenechali by se ovlivnit přáteli pouze v 5,4 %.

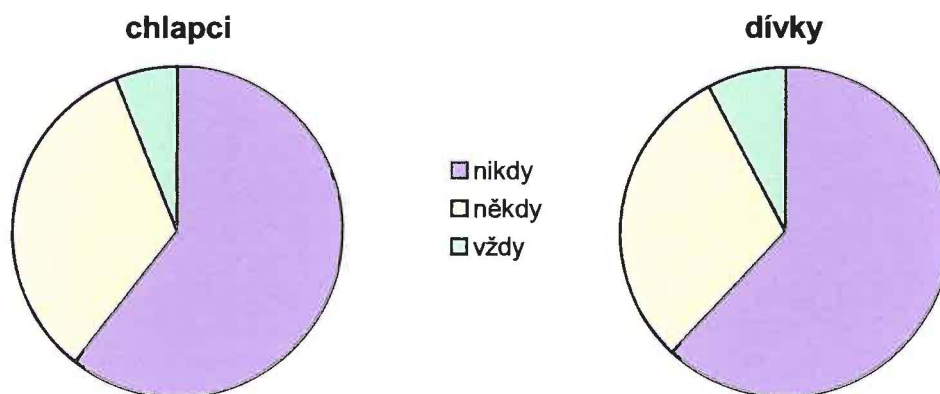
Rozdíl mezi romskými chlapci a dívkami v 9. třídě není příliš velký. U nejstaršího ročníku se procento dívek (63,6 %), které nikdy nedodrží svůj cvičební program pod vlivem přátel, výrazně zvýšilo a téměř se vyrovnalo chlapcům (58,5 %). Dále došlo mezi romskými dívkami a chlapci k výraznému posunu v tom, že si chlapci (12,2 %) začínají více uvědomovat důležitost pohybových aktivit více než dívky (3,0 %) a proto by nikdy svůj cvičební program nikdy nevynechali z důvodu svých přátel.

Výsledky odpovědí na tuto otázku nás velice překvapily. V tomto případě bychom mohli předpokládat, že dívky budou na svůj vzhled dbát více než chlapci a proto by se i ve větším procentuálním zastoupení měly více hýbat a nenechat se ovlivnit svými přáteli při výběru aktivit ve volném čase. Na druhé straně nesmíme zapomínat na mentalitu Romů, kteří raději ve volném čase neprovádějí žádné aktivity, což nám výsledky potvrdily.

**Tab. č. 6 - Vyhodnocení otázky č. 1**

			nikdy	někdy	vždy	celkem
6. třída	chlapci	n	31	18	2	51
		%	60,8%	35,3%	3,9%	100%
	dívky	n	29	9	0	38
		%	76,3%	23,7%	0,0%	100%
7. třída	chlapci	n	25	18	2	45
		%	55,6%	40,0%	4,4%	100%
	dívky	n	24	17	1	42
		%	57,1%	40,5%	2,4%	100%
8. třída	chlapci	n	37	16	3	56
		%	66,1%	28,6%	5,4%	100%
	dívky	n	20	9	10	39
		%	51,3%	23,1%	25,6%	100%
9. třída	chlapci	n	24	12	5	41
		%	58,5%	29,3%	12,2%	100%
	dívky	n	21	11	1	33
		%	63,6%	33,3%	3,0%	100%
celkem	chlapci	n	117	64	12	193
		%	60,6%	33,2%	6,2%	100%
	dívky	n	94	46	12	152
		%	61,8%	30,3%	7,9%	100%

**Graf. č. 10 - Grafické znázornění výsledků otázky č. 1**



## Otázka č. 2

### **Dodržím cvičební program, i když mám nějakou povinnost či vyřizování.**

V otázce č. 2 jsme se zaměřili na volbu mezi pohybovou aktivitou a nebo nějakou povinností. U souboru romských chlapců a dívek je patrné, že odpovědět na tuto otázku bylo složité pro obě skupiny. Znovu se nám v odpovědích objevuje romská mentalita ve smyslu k povinnosti (tab. č. 7).

V 6. třídě nejvíce dívek (81,6 %) odpovědělo, že nikdy nedodrželí cvičební program z důvodu nějaké povinnosti, naopak u chlapců (21,6 %) nejsou povinnosti překážkou k pohybovým aktivitám. Mezi romskými chlapci a dívkami zde pozorujeme výrazný rozdíl. Nejvíce odpovídali v položce „někdy“ a to v zastoupení 76,5 %. V odpovědi, že vždy dodrží cvičební program i přes povinnosti odpověděli chlapci pouze ve 2,0 % a dívky v 5,3 %.

V 7. třídě byla nejvíce volena položka „někdy“. 45,2 % dívek a 42,2 % chlapců uvádí, že někdy dodrží cvičební program na úkor povinností. Ale i v odpovědích, že nikdy nedodrží pohybové aktivity pokud má povinnosti, odpověděli dívky ve 26,2 % a chlapci ve 31,1 %. Dále pak cvičební program vždy dodrží 26,7 % chlapců a 28,6 % dívek.

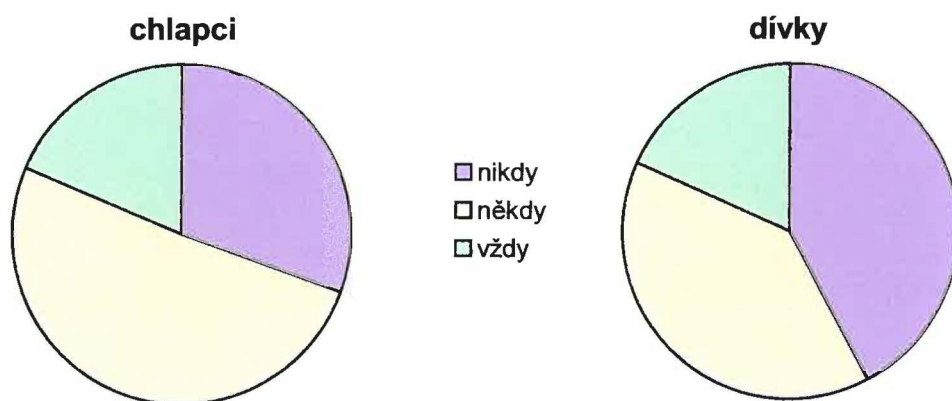
V 8. třídě podobně jako v 7. třídě byla nejvíce volena položka „někdy“. 53,8 % dívek a 39,3 % chlapců uvádí, že někdy dodrží cvičební program na úkor povinností. V ostatních položkách respondenti odpovídali takřka vyrovnaně. V odpovědi, že nikdy nedodrželí cvičební program z důvodu povinností, odpovědělo 28,2 % dívek a 35,7 %. Vždy pohybové aktivity na úkor povinností dodrželo 17,9 % dívek a 25,0 % chlapců. V tomto případě jsou výsledky překvapivé.

V 9. třídě opět nejčastěji volili dívky (45,5 %) a chlapci (43,9 %), že někdy dodrží cvičební program na úkor povinností. Chlapci (34,1 %) a dívky (33,3 %) nejstaršího ročníku se téměř shodují v tom, že nikdy nedodrží cvičební program i přes nějaké povinnosti. Vždy program dodrží 21,2 % dívek a 22,0 % chlapců.

**Tab. č. 7 - Vyhodnocení otázky č. 2**

			nikdy	někdy	vždy	celkem
6. třída	chlapci	n	11	39	1	51
		%	21,6%	76,5%	2,0%	100%
	dívky	n	31	5	2	38
		%	81,6%	13,2%	5,3%	100%
7. třída	chlapci	n	14	19	12	45
		%	31,1%	42,2%	26,7%	100%
	dívky	n	11	19	12	42
		%	26,2%	45,2%	28,6%	100%
8. třída	chlapci	n	20	22	14	56
		%	35,7%	39,3%	25,0%	100%
	dívky	n	11	21	7	39
		%	28,2%	53,8%	17,9%	100%
9. třída	chlapci	n	14	18	9	41
		%	34,1%	43,9%	22,0%	100%
	dívky	n	11	15	7	33
		%	33,3%	45,5%	21,2%	100%
celkem	chlapci	n	59	98	36	193
		%	30,6%	50,8%	18,7%	100%
	dívky	n	64	60	28	152
		%	42,1%	39,5%	18,4%	100%

**Graf. č. 11 - Grafické znázornění výsledků otázky č. 2**





### Otázka č. 3

#### **Dodržími cvičební program, i když mi společenské povinnosti zabírají mnoho času.**

V otázce č. 3 jsme zjišťovali, zda společenské povinnosti mohou zabránit tomu, aby respondenti dodrželi cvičební program (tab. č. 8).

V 6. třídě není příliš velký rozdíl mezi romskými chlapci a dívkami. 64,7 % chlapců a 60,5 % dívek vlivem společenských povinností nikdy nedodržel cvičební program. Naopak vždy dodrží 15,8 % dívek a 9,8 % chlapců cvičební program i přesto, že mají společenské povinnosti.

V 7. třídě více chlapců (60,0 %) nikdy nedodrží cvičební program i přes společenské povinnosti než dívek (52,4 %). Na druhé straně by více dívek (21,4 %) dodrželo cvičební program než chlapců (11,1 %) i přes společenské povinnosti.

V 8. třídě se nám zvyšuje počet respondentů u položky „nikdy“, na kterou odpovědělo 64,1 % dívek a 62,5 % chlapců. Na položku „vždy“ v tomto ročníku odpovědělo pouze 15,4 % dívek a 7,1 % chlapců.

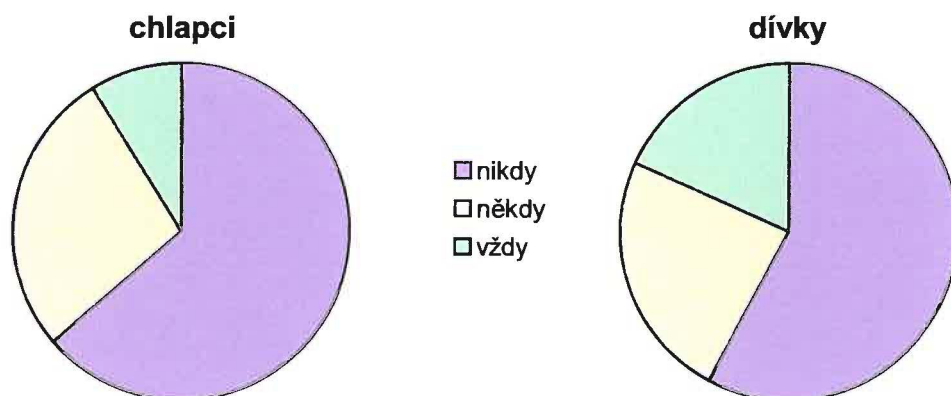
V 9. třídě můžeme pozorovat oproti 8. třídě v položce „nikdy“ u dívek (54,5 %) procentuální snížení, naopak u chlapců (68,3 %) procentuální zvýšení. Z pohledu, zda vždy dodrží cvičební program i přes společenské povinnosti, se u dívek (21,1 %) nejstaršího ročníku objevil procentuální nárůst. U chlapců (7,3 %) se tato položka skoro nezměnila.

Celkově můžeme výsledky ještě porovnat v grafu č. 12, kde vidíme rozdíl mezi dívkami a chlapci v této otázce dostatečně výrazně. Dívky jsou vůči pohybovým aktivitám ve spojení se společenskými povinnostmi více zodpovědné.

**Tab. č. 8 - Vyhodnocení otázky č. 3**

			nikdy	někdy	vždy	celkem
6. třída	chlapci	n	33	13	5	51
		%	64,7%	25,5%	9,8%	100%
	dívky	n	23	9	6	38
		%	60,5%	23,7%	15,8%	100%
7. třída	chlapci	n	27	13	5	45
		%	60,0%	28,9%	11,1%	100%
	dívky	n	22	11	9	42
		%	52,4%	26,2%	21,4%	100%
8. třída	chlapci	n	35	17	4	56
		%	62,5%	30,4%	7,1%	100%
	dívky	n	25	8	6	39
		%	64,1%	20,5%	15,4%	100%
9. třída	chlapci	n	28	10	3	41
		%	68,3%	24,4%	7,3%	100%
	dívky	n	18	8	7	33
		%	54,5%	24,2%	21,2%	100%
celkem	chlapci	n	123	53	17	193
		%	63,7%	27,5%	8,8%	100%
	dívky	n	88	36	28	152
		%	57,9%	23,7%	18,4%	100%

**Graf. č. 12 - Grafické znázornění výsledků otázky č. 3**





#### Otázka č. 4

##### **Méně čtu a studuji, abych mohl více cvičit.**

V otázce č. 4 jsme se snažili zjistit, zda respondenti méně čtou a studují, aby mohli více cvičit. Ve všech třídách se setkáváme s největším počtem odpovědí v položce „někdy“ (tab. č. 9).

V 6. třídě nepozorujeme výrazný rozdíl mezi romskými chlapci a dívkami. Byla nejvíce volena položka „někdy“. 72,5 % chlapců a 65,8 % dívek uvádí, že si někdy méně četli a studovali, jen proto, aby mohli více cvičit. Pro 9,8 % chlapců a 15,8 % dívek je naopak cvičení důležitější než studium a četba.

V 7. třídě byla taktéž nejvíce volena položka „někdy“ a to tak, že chlapci i dívky v procentuálních hodnotách odpověděli naprosto shodně 66,7 %. V položce „nikdy“ dívky odpověděly 11,9 % a chlapci 15,6 %. Naopak vždy, aby mohli cvičit, by méně četlo a studovalo 17,8 % chlapců a 21,4 % dívek.

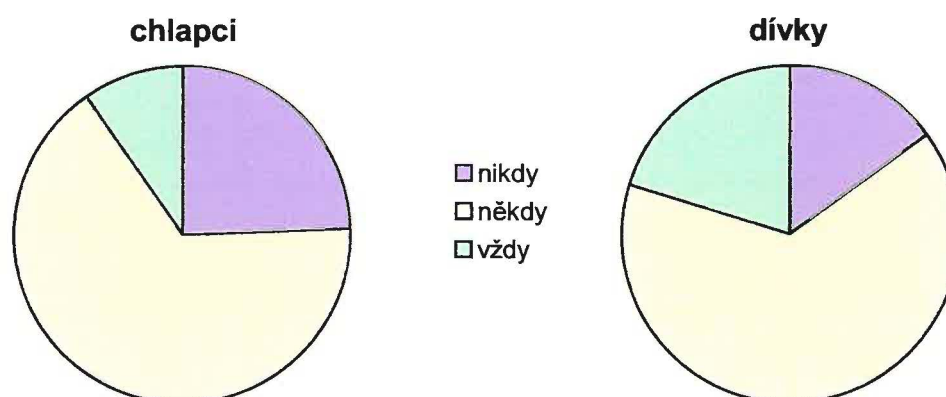
Taktéž v 8. třídě má největší zastoupení položka „někdy“, kdy dívky (61,5 %) a chlapci (66,7 %) takto odpovídali nejvíce. Ve srovnání se 7. ročníkem, se u dívek procentuální hodnota snižuje. Jako „nikdy“ odpovídalo 30,4 % chlapců a 25,6 % dívek.

V 9. třídě je položka „někdy“ zastoupena 58,5 % chlapců a 63,6 % dívek. Možnost „nikdy“, která zde znamená, že by vždy dali přednost učení před cvičením, uvedlo 29,3 % chlapců a dívek pouze 9,1 %. Vždy by méně studovalo a více cvičilo 12,2 % chlapců a 27,3 % dívek. Tento výsledek je pro nás překvapivý. Dalo by se očekávat, že dívky budou chtít více studovat než chlapci, ale to se nám u našich respondentů nepotvrdilo.

**Tab. č. 9 - Vyhodnocení otázky č. 4**

			nikdy	někdy	vždy	celkem
6. třída	chlapci	n	11	37	3	51
		%	21,6%	72,5%	5,9%	100%
	dívky	n	5	25	8	38
		%	13,2%	65,8%	21,1%	100%
7. třída	chlapci	n	7	30	8	45
		%	15,6%	66,7%	17,8%	100%
	dívky	n	5	28	9	42
		%	11,9%	66,7%	21,4%	100%
8. třída	chlapci	n	17	36	3	56
		%	30,4%	64,3%	5,4%	100%
	dívky	n	10	24	5	39
		%	25,6%	61,5%	12,8%	100%
9. třída	chlapci	n	12	24	5	41
		%	29,3%	58,5%	12,2%	100%
	dívky	n	3	21	9	33
		%	9,1%	63,6%	27,3%	100%
celkem	chlapci	n	47	127	19	193
		%	24,4%	65,8%	9,8%	100%
	dívky	n	23	98	31	152
		%	15,1%	64,5%	20,4%	100%

**Graf. č. 13 - Grafické znázornění výsledků otázky č. 4**



## Otázka č. 5

### **Vstávám brzo ráno, dokonce i o víkendu, abych si zacvičil.**

V otázce č. 5 se ptáme, zda respondenti vstávají brzo ráno, aby si zacvičili. Ve všech ročnících se nám potvrdilo, že romské dívky a chlapci neradi brzo ráno vstávají (tab. č. 10).

V 6. řídě nejvíce dívek (76,3 %) a chlapců (70,6 %) opovědělo, že nikdy brzo ráno nevstávají, aby si zacvičili. Na druhé straně pouze 7,8 % chlapců a 2,6 % dívek ráno vstane, aby si zacvičili a to třeba i o víkendu.

Ani v 7. třídě tomu není jinak. Nikdy nevstane 62,2 % chlapců 61,9 % dívek. Rozdíl mezi chlapci a dívkami je velice nepatrný.

V tomto ročníku se ale zvýšila procentuální položka „někdy“ jak u chlapců (33,3 %), tak u dívek (33,3 %) shodně. Vždy vstane pouze 4,4 % chlapců a 4,8 % dívek.

V 8. třídě můžeme pozorovat u chlapců (58,9 %) pokles procentuální hodnoty oproti 7. třídě v položce „nikdy“ ráno nevstanu, abych si zacvičil. U dívek (69,2 %) se naopak tato položka zvýšila. Brzo ráno vstane 5,4 % chlapců a 2,6 % dívek.

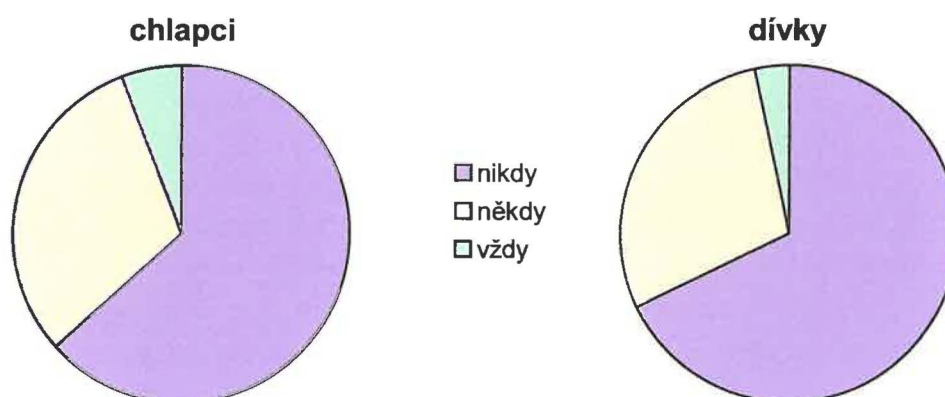
V 9. ročníku také přetrvává a je nejvíce zastoupena položka „nikdy“. Chlapci (61,0 %) i dívky (63,6 %) odpověděli téměř shodně. Ráno vždy vstane a zacvičí si 4,9 % chlapců a 3,0 % dívek.

Na grafu č. 14 můžeme vidět celkové hodnoty, které nám vyšly ve smyslu, zda romské dívky a chlapci brzo ráno vstanou a zacvičí si. Vidíme, že ranní vstávání se cvičením není příliš mezi romskou mládeží oblíbené.

**Tab. č. 10 - Vyhodnocení otázky č. 5**

			nikdy	někdy	vždy	celkem
6. třída	chlapci	n	36	11	4	51
		%	70,6%	21,6%	7,8%	100%
	dívky	n	29	8	1	38
		%	76,3%	21,1%	2,6%	100%
7. třída	chlapci	n	28	15	2	45
		%	62,2%	33,3%	4,4%	100%
	dívky	n	26	14	2	42
		%	61,9%	33,3%	4,8%	100%
8. třída	chlapci	n	33	20	3	56
		%	58,9%	35,7%	5,4%	100%
	dívky	n	27	11	1	39
		%	69,2%	28,2%	2,6%	100%
9. třída	chlapci	n	25	14	2	41
		%	61,0%	34,1%	4,9%	100%
	dívky	n	21	11	1	33
		%	63,6%	33,3%	3,0%	100%
celkem	chlapci	n	122	60	11	193
		%	63,2%	31,1%	5,7%	100%
	dívky	n	103	44	5	152
		%	67,8%	28,9%	3,3%	100%

**Graf. č. 14 - Grafické znázornění výsledků otázky č. 5**



#### Otázka č. 6

##### **Cvičím po dlouhém dni ve škole nebo v práci.**

Otázkou č. 6 zjišťujeme, zda si respondenti zacvičí i po dlouhém dni ve škole. U této otázky děti převážně odpovídaly „nikdy“ nebo „někdy“. Vždy si po pracovním dni zacvičí jen velice málo dotázaných romských chlapců a dívek (tab. č. 11).

V 6. třídě si nikdy nezacvičí většina chlapců (52,9 %) a dívek (50,0 %), někdy si zacvičí 39,2 % chlapců a 39,5 % dívek. Zde se hodnoty téměř shodují. Vždy si zacvičí po náročném dni pouze 7,4 % chlapců a 10,5 % dívek.

V 7. třídě odpovídali nejčastěji chlapci (57,8 %) a dívky (38,1 %), že si nikdy nezacvičí po dlouhém dni ve škole. Na položku „někdy“ odpovědělo 31,1 % chlapců a 42,9 % dívek. Vždy si po náročném dni zacvičí v tomto ročníku 11,1 % chlapců a 19 % dívek. Což je u dívek ve všech ročnících největší procentuální hodnota v této otázce.

V 8. třídě můžeme pozorovat stejný přístup a nechuť ke cvičení jak u chlapců (64,3 %), tak i u dívek (51,3 %). Někdy si po dlouhém dni zacvičí 19,6 % chlapců a 33,3 % dívek. Vždy si zacvičí 16,1 % chlapců a 15,4 % dívek.

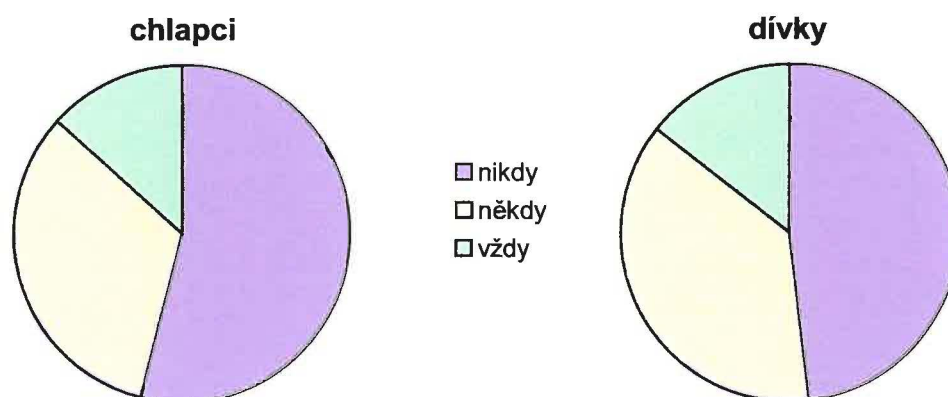
I u 9. třídy je uvedeno nejvíce odpovědí chlapců (46,3 %) a dívek (54,5 %), kteří si nikdy nezacvičí po dlouhém dni ve škole. Jako u předchozích ročníků, je i zde pouze 19,5 % chlapců a 12,1 % dívek.

K přehlednosti této otázky nám slouží graf č. 15. Vidíme, že chlapci přece jenom ve větší míře po náročném dni necvičí.

**Tab. č. 11 - Vyhodnocení otázky č. 6**

			nikdy	někdy	vždy	celkem
6. třída	chlapci	n	27	20	4	51
		%	52,9%	39,2%	7,8%	100%
	dívky	n	19	15	4	38
		%	50,0%	39,5%	10,5%	100%
7. třída	chlapci	n	26	14	5	45
		%	57,8%	31,1%	11,1%	100%
	dívky	n	16	18	8	42
		%	38,1%	42,9%	19,0%	100%
8. třída	chlapci	n	36	11	9	56
		%	64,3%	19,6%	16,1%	100%
	dívky	n	20	13	6	39
		%	51,3%	33,3%	15,4%	100%
9. třída	chlapci	n	15	18	8	41
		%	36,6%	43,9%	19,5%	100%
	dívky	n	18	11	4	33
		%	54,5%	33,3%	12,1%	100%
celkem	chlapci	n	104	63	26	193
		%	53,9%	32,6%	13,5%	100%
	dívky	n	73	57	22	152
		%	48,0%	37,5%	14,5%	100%

**Graf. č. 15 - Grafické znázornění výsledků otázky č. 6**

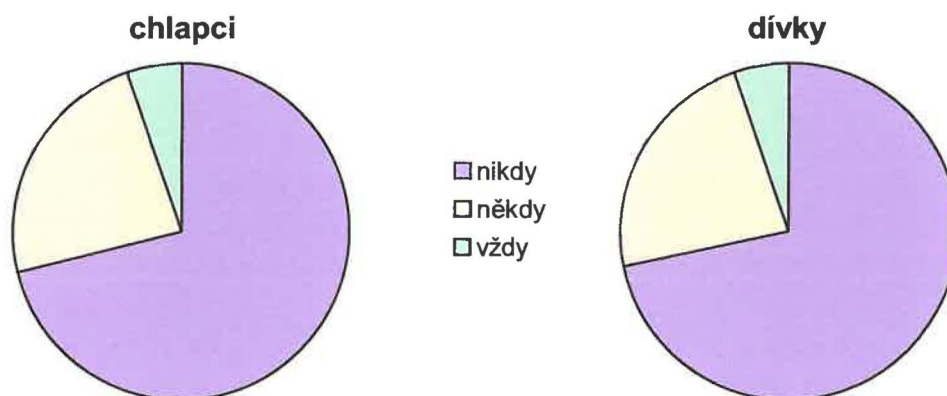




**Tab. č. 12 - Vyhodnocení otázky č. 7**

			nikdy	někdy	vždy	celkem
6. třída	chlapci	n	36	13	2	51
		%	70,6%	25,5%	3,9%	100%
	dívky	n	28	9	1	38
		%	73,7%	23,7%	2,6%	100%
7. třída	chlapci	n	36	8	1	45
		%	80,0%	17,8%	2,2%	100%
	dívky	n	31	10	1	42
		%	73,8%	23,8%	2,4%	100%
8. třída	chlapci	n	35	16	5	56
		%	62,5%	28,6%	8,9%	100%
	dívky	n	32	5	2	39
		%	82,1%	12,8%	5,1%	100%
9. třída	chlapci	n	30	9	2	41
		%	73,2%	22,0%	4,9%	100%
	dívky	n	18	11	4	33
		%	54,5%	33,3%	12,1%	100%
celkem	chlapci	n	137	46	10	193
		%	71,0%	23,8%	5,2%	100%
	dívky	n	109	35	8	152
		%	71,7%	23,0%	5,3%	100%

**Graf. č. 16 - Grafické znázornění výsledků otázky č. 7**



## Otázka č. 8

### **Cvičím, i když se cítím unavený.**

V otázce č. 8 se snažíme zjistit, zda romské dívky a chlapci cvičí, i když se cítí unavení (tab. č. 13).

V 6. třídě není velký rozdíl mezi chlapci a dívkami. V tomto ročníku uvádí nejvíce chlapců (60,8 %) a dívek (55,3 %), že nikdy necvičí, když se cítí unavení. Někdy odpovědělo 33,3 % chlapců a 36,8 % dívek. Velice málo chlapců (5,9 %) a dívek (7,9 %) by si zacvičilo, i kdyby byli unavení.

V 7. třídě by si nikdy nezacvičilo 66,7 % chlapců a 69,0 %. Tady se nám výsledky šetření otáčejí a ve srovnání s 6. ročníkem je procentuální hodnota u dívek vyšší. V položce „někdy“ odpovědělo 26,7 % chlapců a 23,8 % dívek. Vždy si zacvičí i s únavou 6,7 % chlapců a 7,1 % dívek.

V 8. třídě si můžeme všimnout velkého nárůstu procentuální hodnoty dívek (89,7 %) u položky „nikdy“. U chlapců (69,6 %) k takovému nárůstu nedošlo, ale přesto uvedená hodnota je vysoká. V položce „vždy“ cvičím, i když se necítím dobře žádná z dívek (0,0 %) tuto hodnotu neoznačila, chlapci pouze 7,1%.

V nejstarším ročníku nikdy necvičí, i když je unavený 75,6 % chlapců a 81,8 % dívek. Alarmující je přístup ke cvičení při nějaké únavě dívek (0,0 %) i chlapců (4,9 %). Je to podobná situace jako v 8. ročníku.

Zde nastává úkol k zamyšlení, proč romské dívky nedokáží provozovat pohybové aktivity, i když se cítí unavené. Do jaké hloubky je nutná motivace a v jaké podobě. Zde narážíme opět na výrazný vliv původu Romů.

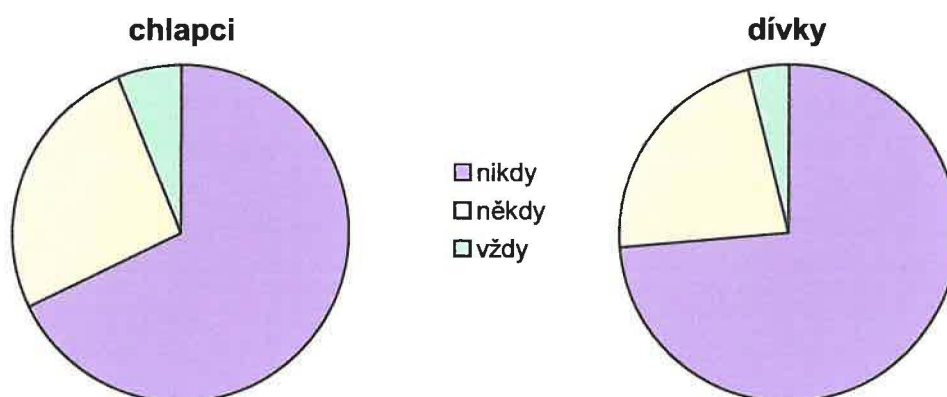
V grafu č. 17 můžeme pozorovat rozdílnost odpovědí na dotazované prvky mezi romskými chlapci a dívkami všech ročníků.



**Tab. č. 13 - Vyhodnocení otázky č. 8**

			nikdy	někdy	vždy	celkem
6. třída	chlapci	n	31	17	3	51
		%	60,8%	33,3%	5,9%	100%
	dívky	n	21	14	3	38
		%	55,3%	36,8%	7,9%	100%
7. třída	chlapci	n	30	12	3	45
		%	66,7%	26,7%	6,7%	100%
	dívky	n	29	10	3	42
		%	69,0%	23,8%	7,1%	100%
8. třída	chlapci	n	39	13	4	56
		%	69,6%	23,2%	7,1%	100%
	dívky	n	35	4	0	39
		%	89,7%	10,3%	0,0%	100%
9. třída	chlapci	n	31	8	2	41
		%	75,6%	19,5%	4,9%	100%
	dívky	n	27	6	0	33
		%	81,8%	18,2%	0,0%	100%
celkem	chlapci	n	131	50	12	193
		%	67,9%	25,9%	6,2%	100%
	dívky	n	112	34	6	152
		%	73,7%	22,4%	3,9%	100%

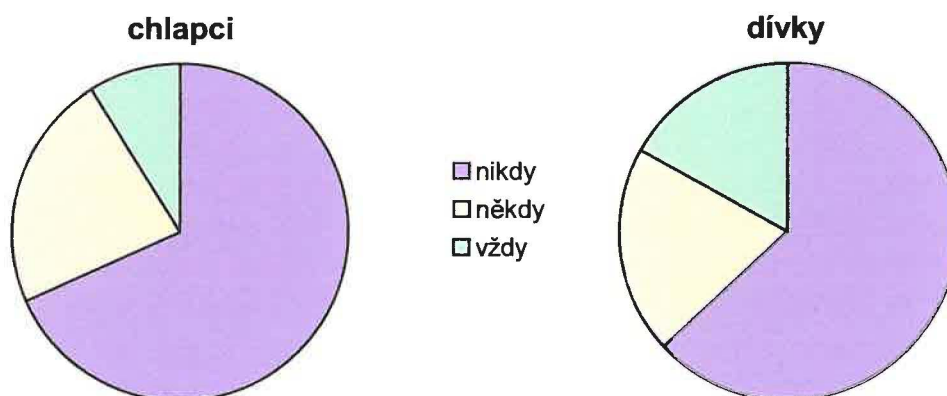
**Graf. č. 17 - Grafické znázornění výsledků otázky č. 8**



**Tab. č. 14 - Vyhodnocení otázky č. 9**

			nikdy	někdy	vždy	celkem
6. třída	chlapci	n	33	15	3	51
		%	64,7%	29,4%	5,9%	100%
	dívky	n	28	4	7	39
		%	71,8%	10,3%	17,9%	100%
7. třída	chlapci	n	29	9	7	45
		%	64,4%	20,0%	15,6%	100%
	dívky	n	25	12	5	42
		%	59,5%	28,6%	11,9%	100%
8. třída	chlapci	n	39	13	4	56
		%	69,6%	23,2%	7,1%	100%
	dívky	n	25	7	8	40
		%	62,5%	17,5%	20,0%	100%
9. třída	chlapci	n	31	7	3	41
		%	75,6%	17,1%	7,3%	100%
	dívky	n	19	8	6	33
		%	57,6%	24,2%	18,2%	100%
celkem	chlapci	n	132	44	17	193
		%	68,4%	22,8%	8,8%	100%
	dívky	n	97	31	26	154
		%	63,0%	20,1%	16,9%	100%

**Graf. č. 18 - Grafické znázornění výsledků otázky č. 9**



#### Otázka č. 10

#### **Vyhradím si na cvičení alespoň 30 minut třikrát týdně.**

V otázce č. 10 se ptáme, jestli si respondenti dokáží udělat čas na cvičení alespoň 30 minut třikrát týdně (tab. č. 15).

V 6. třídě nám výsledky ukázaly, že 45,1 % chlapců a 57,9 % dívek si nikdy neudělá čas na cvičení. Někdy cvičí 30 minut v týdnu 52,9 % chlapců a 34,2 % dívek. Vždy si zacvičí pouze 2,0 % chlapců a 7,9 % dívek.

V 7. třídě je nejvýraznější rozdíl mezi chlapci (46,7 %) a dívkami (65,1%) v položce „někdy“ si zacvičím alespoň 30 minut týdně. V položce vždy jsou stále nízké hodnoty jak u chlapců (2,2 %), tak i u dívek (7,0 %). Nikdy si nezacvičí 51,1 % chlapců a 27,9 % dívek.

V 8. třídě skoro shodně nejvíce chlapců (53,6 %) a dívek (53,8 %) odpovědělo, že někdy si zacvičí 30 minut v týdnu. V položce nikdy jsou výsledky také téměř shodné, jak u chlapců (42,9 %), tak u dívek (41,0 %). Vždy si zacvičí pouze 3,6 % chlapců a 5,1 % dívek.

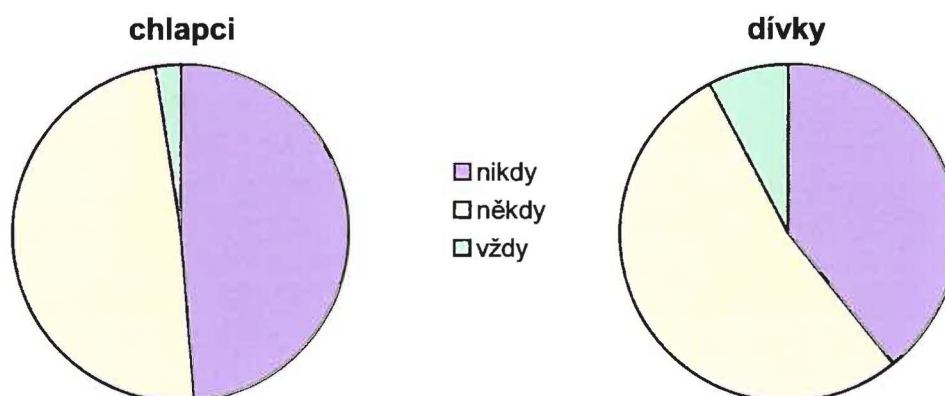
V 9. třídě můžeme pozorovat výrazné rozdíly mezi romskými chlapci a dívkami. Nikdy by si nezacvičilo 30 minut v týdnu 58,1 % chlapců a pouze 30,3 % dívek v porovnání s chlapci. Někdy by si zacvičilo 39,5 % chlapců a víc jak polovina dívek (57,6 %). Vždy si zacvičí pouze 2,3 % chlapců a více dívek (12,1 %) v porovnání s chlapci.

V grafu č. 19 si můžeme přehledně prohlédnout výsledky napříč všemi ročníky. Vyhodnocení otázky ukazuje, že romská mládež se nedokáže věnovat pohybovým aktivitám pravidelně. Ve většině případů odpovídali jak chlapci, tak i dívky na tuto otázku, že si vyhradí na cvičení 30 minut v týdnu položkou „někdy“.

**Tab. č. 15 - Vyhodnocení otázky č. 10**

			nikdy	někdy	vždy	celkem
6. třída	chlapci	n	23	27	1	51
		%	45,1%	52,9%	2,0%	100%
	dívky	n	22	13	3	38
		%	57,9%	34,2%	7,9%	100%
7. třída	chlapci	n	23	21	1	45
		%	51,1%	46,7%	2,2%	100%
	dívky	n	12	28	3	43
		%	27,9%	65,1%	7,0%	100%
8. třída	chlapci	n	24	30	2	56
		%	42,9%	53,6%	3,6%	100%
	dívky	n	16	21	2	39
		%	41,0%	53,8%	5,1%	100%
9. třída	chlapci	n	25	17	1	43
		%	58,1%	39,5%	2,3%	100%
	dívky	n	10	19	4	33
		%	30,3%	57,6%	12,1%	100%
celkem	chlapci	n	95	95	5	195
		%	48,7%	48,7%	2,6%	100%
	dívky	n	60	81	12	153
		%	39,2%	52,9%	7,8%	100%

**Graf. č. 19 - Grafické znázornění výsledků otázky č. 10**



Dále jsme řešili otázku, zda setrvat s ostatními cvičenci ve cvičebním programu, i když jsou na mě příliš rychlí nebo příliš pomalí. Výsledky jsou pro nás překvapivé, protože jsme předpokládali větší procentuální poměr u dotazovaných dívek než u chlapců. Jedná se hlavně o obavy ze sportovních neúspěchů. Tento důvod však nespátřuji u chlapců jako silný faktor k necvičení. Zde je důležité dobře motivovat a působit tam, kde rodina selhává. Překvapivé je, že tuto položku uvádělo vysoké procento romských chlapců všech ročníků.

Výsledky šetření dokládají, že významnou úlohu v životě romských dětí hrají kromě rodiny také škola v povinné tělesné výchově a sportovní organizace, které nabízejí romským dětem pohybové a volnočasové aktivity. Je proto třeba vytvářet vhodné podmínky a stimulovat romské děti k naplnění optimálního objemu a režimu pohybových aktivit. Je důležité působit na romské rodiny jako celek, včas podchytit situaci. Je tedy nejlepší celou situaci zvážit a systematicky začít působit na romské děti a mládež. Dát jim bohatou nabídku takových pohybových volnočasových aktivit, aby se chtěli zapojit sami.

A v tom tkví celý smysl naší práce. Začlenit romské děti a mládež do běžného života tak, aby neměli pocit, že do „naší“ společnosti nepatří, aby se cítili její součástí. K tomu nám mohou pomoci pohybové volnočasové aktivity.



## 6 Závěr - resumé

Od roku 1990 nastalo pro Romy nové období, které přineslo mnoho změn ve společenském uplatnění a rozvoji jiných kultur. Na druhé straně však vzrostla nezaměstnanost, narůstá intolerance, objevují se projevy rasismu. Společenským zájmem je vybavit romské děti a mládež do života tak, aby se mohli stát plnohodnotnými členy společnosti. K tomu můžeme přispět právě tím, že je naučíme jak správně trávit volný čas a vytvořit si zdravý životní styl.

Přispěli jsme ke zjištění, jaké jsou pohybové volnočasové aktivity v životním stylu romských dětí a mládeže ve vybraných oblastech Ústeckého regionu a jakou přikládají nutnost k pohybu. Porovnali jsme v jednotlivých věkových kategoriích na uvedených školách rozdíl mezi romskými dívkami a chlapci z pohledu antropometrického vývoje. Kde jsme zjistili, že dívky jsou menší a těžší než chlapci.

Touto diplomovou prací jsme přispěli k objektivnímu pohledu na romskou mládež a její postavení v majoritní společnosti. Víme, že je nutné dát šanci všem, kteří chtějí v životě něčeho dosáhnout bez ohledu na svoji kulturu a původ. Pohybové aktivity ve volné čase mohou být vhodným prostředkem.

Získaná data potvrzují, že je vhodné, abychom při výchově ve škole i mimo ní vedli romské děti a mládež k potřebě celoživotní pohybové aktivity nejen v rámci školy, ale i ve volném čase. Vytvářeli jim vhodné podmínky k realizaci pohybových aktivit a vedli je ke zdravému životnímu stylu. Je potřeba pro vytvoření kladného vztahu k pohybu působit nejen na romské děti a mládež, ale i na jejich celé rodiny. V rámci škol, kam děti pravidelně docházejí a prostřednictvím center pro Romy, které najdeme v každém regionu, poskytnout dostatečné informace o možnostech sportovního vyžití v místním regionu. Základem by také měla být pestrá nabídka sportovních volnočasových aktivit v jednotlivých klubech, zájmových organizacích a spolcích. Vytvoření celotýdenního režimu škola – dítě – pohybová aktivita – rodiče – tělovýchovná sdružení považujeme za rozhodující předpoklad organizování a pravidelné provádění pohybových volnočasových aktivit a účelného ovlivnění tělesné zdatnosti a výkonnosti romských dětí a mládeže.

***„Jsme tím, čím chceme být!“***

## 7 Použitá literatura a bibliografické citace

1. **Bunc, V.** *Nové pohledy na minimální množství pohybových činností.* In: TVSM. Praha: FTVS UK, 1996, ročník 62
2. **Bunc, V.** *Zdravotně orientovaná zdatnost a možnosti její kultivace na základní škole.* In: Sborník: Vědecký seminář Současné problémy tělesné výchovy a sportu. Ústí nad Labem: PF UJEP, 1998.
3. **Čáp, J.** *Psychologie mnohostranného vývoje člověka.* Praha: SNP, 1990
4. **Čech, T.** *Volnočasové aktivity dětí mladšího školního věku v 21. století.* In: Sborník: Volný čas a jeho současné problémy. Olomouc: Hanex, 2002.
5. **Černý, V.** *Rasismus, jeho základy a vývoj.* Praha: Votobia, 1995
6. **Davidová, E.** *Romano drom – Cesta Romů 1945 – 1990.* Olomouc, 1995
7. **Daniel, B.** *Dějiny Romů.* Olomouc, 1994
8. **Demetrovič, E. et al.** *Encyklopedie tělesné kultury.* Praha: Olympia, 1988.
9. **Dobrý, L.** *Jak děti a mládež nenásilně přivést k potřebě celoživotní pohybové aktivity.* In: TVSM. Praha: FTVS UK, 2002, ročník 68, č. 3
10. **Dovalil, J.** *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink.* Praha: UK Karolinum, 1998.
11. **Fraser, A.** *Cikáni.* Praha: Nakladatelství Lidových novin 2002
12. **Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z.** *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže.* Olomouc: FTK UP, 1999.
13. **Heřmanová, V.** *Vývojová psychologie – sylabus.* Ústí nad Labem: PF UJEP, 2001.
14. **Hofbauer, B.** *Děti, mládež a volný čas.* Praha: Portál, 2004.
15. **Hogenová, A.** *Pohyb a tělo.* Praha: UK Karolinum, 2000.
16. **Hogenová, A.** *K filosofii zdravého pohybu.* In: Sborník: 2. mezinárodní konference Pohyb a zdraví. Olomouc: FTK UP, 2001.
17. **Horkel, V.** *Transformace školní tělesné výchovy.* Ústí nad Labem: PF UJEP, 2001.
18. **Horvathová, J.** *Základní informace o dějinách a kultuře Romů.* Praha: MŠMT, 1998
19. **Hošek, V.** *Zájem o pohyb a školní tělesná výchova.* In: TVSM. Praha: FTVS UK, 1995, ročník 61
20. **Hübschmannová, N.** *Romské pohádky.* Praha: Fortuna 1999
21. **Jansa, P., Perič, T.** *Vztah dětí k tělocviku a sportu.* *Sport report.* 1994, č. 9., s. 108 – 109.

22. Jansa, P., Kocourek, J., Votruba, J., Dašková, D. *Sport a pohybové aktivity životě české populace*. Praha: FTVS UK, 2005
23. Kárníková, R., Vaničková, E. *Krise pohybového režimu školáků*. In: TVSM. Praha: FTVS UK, 1994
24. Kolektiv autorů. *Romové v České republice (1945 – 1998)*. Praha: Socioklub, 1999
25. Kolektiv autorů. *Romové – O Roma*. Brno: Svan, 1999
26. Kolektiv autorů. *Holocaust*. Třebíč: Infra, 2000
27. Kořínek, M. *Metody a techniky pedagogického výzkumu*. Praha: SPN, 1976.
28. Krejčíková, E. *Vývojová psychologie pro učitele*. Praha: SPN, 1986.
29. Kučera, M. et al. *Pohyb v prevenci a terapii*. Praha: UK Karolinum, 1998.
30. Kuric, J. et al. *Ontogenetická psychologie*. 1. vyd. Praha: SPN, 1986.
31. Langmeier, J. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1983.
32. Linhart, J. *Velký sociologický slovník I. a II. díl*. Praha: Karolinum, 1996
33. Macková, Z. *Šport ako duševný zážitok*. Bratislava: FTVŠ UK, 2003.
34. Malá, H. *Výchova, vzdělávání a biologický vývoj cikánských dětí a mládeže v ČSR*. Praha: UK, 1984
35. Měkota, K., Kovář, R., Štěpnička, J. *Antropomotorika II*. 1. vyd. Praha: SPN, 1988.
36. Nakonečný, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003.
37. Nečas, C. *Nad osudem českých a slovenských Cikánů v letech 1939 – 1945*. Brno, 1981
38. Nečas, C. *Romové v české republice včera a dnes*. Olomouc: UP, 1993
39. Nečas, C. *Nemůžeme zapomenout*. Olomouc: UP, 1994
40. Nečas, C. *Společenská problematika Romů v minulosti a přítomnosti*. Brno, 1991
41. Nečas, C. *Historický kalendář aneb dějiny českých Romů v datech*. Olomouc: UP, 1997
42. Němec, J. *Hra a volný čas v 21. století*. In: Sborník: Volný čas a jeho současné problémy. Olomouc: Hanex, 2002, s. 83 – 91. ISBN 80-85783-37-1.
43. Ondrošková, *Životní styl mladých lidí v ČR*. Praha: IDM MŠMT, 1996
44. Petrásek, R. et al. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Praha: Vyšehrad, 2004.
45. Průcha, J. *Pedagogický výzkum*. Uvedení do teorie a praxe. Praha: UK Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-132-3.
46. Říčan, P. *S Romy žít budeme – jde o to jak*. Praha: Portál, 1998
47. Slepíčková, I. *Sport a volný čas*. Praha: UK Karolinum, 2000.
48. Slepíčková, I. *Sport a volný čas adolescentů*. Praha: UK Karolinum, 2001.
49. Šebková, T. *Menšiny a migranti v České republice*. Praha: Portál 2001



50. Švarcová, I. *Aktuální otázky psychologie*. Liberec: Technická univerzita, 1998
51. Trpišovská, D. *Vývojová psychologie*. Ústí nad Labem: PF UJEP, 1998.
52. Ústecký kraj: *profil kraje*. Ústí nad Labem: Krajský úřad, 2002.
53. Vondráček, P. *Ohrožené kultury – Romové*. Praha: Svojtka, 2000
54. Vondruška, V., Soulek, V. *et al. Fyzická aktivita*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1997.

## INTERNETOVÉ ZDROJE

1. Ústecký kraj <http://www.kr-ustecky.cz>
2. Oficiální stránky města Mostu <http://www.mumost.cz>
3. Romové v České <http://romove.radio.cz/cz/>
4. Oficiální stránky města Litvínova <http://www.mulitvinov.cz/>
5. Romský informační servis <http://www.romea.cz/>
6. Chanov – sídliště bez stromů a květin <http://www.sweb.cz/whitewoman/chanov/>
7. Romové v ČR <http://www.ivtt.net/romove.php>
8. Knihovnický portál – Romové [http://vvk.cuni.cz/view.php?kateg\\_id=37](http://vvk.cuni.cz/view.php?kateg_id=37)
9. Romové ve středověku – historie <http://skola.romea.cz>
10. Asimilace, adaptace a Romové <http://www.blisty.cz/art/17669.html>
11. Romové v Československu před německou okupací  
<http://www.holocaust.cz/cz2/history/rom/czech/czrom1>
12. Kormidlo-občanská společnost-Romové <http://www.kormidlo.cz>
13. Lače chave Dětský romský klub <http://www.lache-chave.cz/historie.php>
14. Zdraví životní styl <http://www.vyziva.estranky.cz/>
15. Zdraví životní styl – rodina [http://www.rodina.cz/rubrika/zivotni\\_styl\\_zdravi](http://www.rodina.cz/rubrika/zivotni_styl_zdravi)
16. Pohybová aktivita <http://www.obezita.cz/hubnuti/pohybova-aktivita/>

## 8 Přílohy

Příloha č.1

### Dotazník zpracovaný na základě:

„Determinanty účasti na cvičení“ (Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci)

VĚK: \_\_\_\_\_

VÝŠKA: \_\_\_\_\_

POHLAVÍ: muž\* žena\*

VÁHA: \_\_\_\_\_

#### CVIČENÍ

Zamyslete se nad posledními sedmi dny. U každého dne, prosím, zaznamenejte, jestli jste ve svém volném čase prováděl/a tělesné cvičení po dobu nejméně 20 minut bez přestávky, které bylo natolik namáhavé, že došlo ke značnému zvýšení Vaší srdeční frekvence a dýchání (např. jízda na kole, běh, tenis, pěší turistika, aerobik, basketbal, atd.). Jednoduše zaškrtněte **ano** nebo **ne**. Pokud označíte ano, uveďte, prosím, kolik minut a jaký druh aktivity jste prováděl/a. Začněte včerejškem a jděte po dnech zpět. (Např. dnes je pondělí, proto nejdříve vyplním neděli, potom sobotu, potom pátek atd.)

	NE	ANO	MINUTY	DRUH AKTIVITY
Neděle				
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				

CELKEM MINUT: \_\_\_\_\_

#### SLEDOVÁNÍ OBRAZOVKY

Nyní se opět zamyslete nad posledními sedmi dny. Zaznamenejte, prosím, u každého dne, zda jste trávil/a čas sledováním televize, hraním videoher nebo používáním počítače. Jednoduše zaškrtněte **ano** nebo **ne**. Pokud označíte ano, uveďte prosím, kolik hodin jste strávil/a sledováním obrazovky (s přesností na čtvrt hodinu) a které z uvedených činností jste se věnoval/a. Začněte včerejškem a postupujte po jednotlivých dnech zpět. (Např. dnes je pondělí, proto nejdříve vyplním neděli, potom sobotu, potom pátek atd.)

	NE	ANO	MINUTY	DRUH AKTIVITY
Neděle				
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				

CELKEM HODIN: \_\_\_\_\_

\* - nehodící se škrtni

## VLASTNÍ PŘÍSTUP KE CVIČENÍ

Prosím, odpovězte na všechny otázky. Zakroužkujte u každé otázky odpověď, která nejvíce vyjadřuje to, jak se cítíte během Vašeho nejobvyklejšího dne.

<u>Nikdy</u>	<u>Zřídka</u>	<u>Někdy</u>	<u>Obvykle</u>	<u>Vždy</u>	
1	2	3	4	5	
1. Dodržím cvičební program, i když přátelé vyžadují více mého času .....	1	2	3	4	5
2. Dodržím cvičební program, i když mám nějakou povinnost či vyřizování .....	1	2	3	4	5
3. Dodržím cvičební program, i když mi společenské povinnosti zabírají mnoho času .....	1	2	3	4	5
4. Méně čtu a studuji, abych mohl více cvičit .....	1	2	3	4	5
5. Vstávám brzo ráno, dokonce i o víkendu, abych si zacvičil .....	1	2	3	4	5
6. Cvičím po dlouhém dni ve škole nebo v práci .....	1	2	3	4	5
7. Cvičím, i když se cítím depresivně .....	1	2	3	4	5
8. Cvičím, i když se cítím unavený .....	1	2	3	4	5
9. Cvičím, i když je zima, vlhko nebo teplé počasí .....	1	2	3	4	5
10. Vyhradím si na cvičení alespoň 30 minut třikrát týdně .....	1	2	3	4	5
11. Pokračuji ve cvičení s ostatními, i když jsou na mě příliš rychlí nebo příliš pomalí .....	1	2	3	4	5
12. Dodržím cvičební program, i když procházím stresující životní změnou .....	1	2	3	4	5

### DOPLŇUJÍCÍ OTÁZKY

## SOCÁLNÍ PODPORA ÚČASTI NA CVIČENÍ

- Následující otázky se týkají toho, jak Vás ve cvičení podporuje Vaše okolí.
- Níže je uveden seznam možností, které by mohli lidé udělat nebo Vám říct, když se snažíte pravidelně cvičit. Prosím, přečtěte si otázky a odpovězte na každou otázku.
- Prosím, ohodnoťte každou otázku dvakrát.** Ve sloupci „Rodina“ zhodnoťte, jak často někdo z Vaší domácnosti řekl nebo udělal to, co je popsáno. Ve sloupci „Kamarádi“ zhodnoťte, jak často Vaši přátelé nebo spolupracovníci řekli nebo udělali to, co je popsáno.

Prosím, запиšte jedno z čísel následující hodnotící stupnici na všechna vyznačená místa.

<u>Nikdo</u> 1	<u>Zřídka</u> 2	<u>Několikrát</u> 3	<u>Často</u> 4	<u>Velmi často</u> 5
-------------------	--------------------	------------------------	-------------------	-------------------------

#### PŘÍKLAD VYPLŇOVÁNÍ:

Jestliže moje rodina se mnou cvičí zřídka a  
Kamarádi velmi často, odpovím takto  
Cvičí se mnou

Rodina

2

Kamarádi

5

Během posledních 3 měsíců, moje rodina (nebo členové mé domácnosti) a přátelé:

	<u>KAMARÁDI</u>	<u>RODINA</u>
a. Cvičili se mnou .....	_____	_____
b. Nabídli mi, že se mnou budou cvičit .....	_____	_____
c. Připomenuli mi cvičení, např. „Jdeš dnes večer cvičit?“ .....	_____	_____
d. Povzbudili mě, abych ve cvičení vydržel/a .....	_____	_____
e. Změnili své plány, abychom mohli cvičit společně .....	_____	_____
f. Povídali si se mnou o cvičení .....	_____	_____
g. Stěžovali si na množství času, který trávím cvičením .....	_____	_____
h. Kritizovali mě nebo si dělali legraci z mého cvičení .....	_____	_____
i. Jako odměnu za cvičení mi koupili nebo dali věci, které mám rád/a .....	_____	_____
j. Plánovali cvičení na rekreačním pobytu (výletě) .....	_____	_____
k. Pomohli mi plánovat akce/soutěže kolem mého cvičení .....	_____	_____
l. Zeptali se mě, jak by mohli více zlepšit své cvičení .....	_____	_____
m. Mluvili o tom, jak rádi cvičí .....	_____	_____

1. Sportovní hala Most (s kapacitou 1400 diváků; objekt disponuje saunou, posilovnami atd.; v současné době se v komplexu provozují tyto sporty: házená, box, badminton, volejbal, stolní tenis a basketbal)
2. Aquadrom Most (vodní park – otevřen v červnu 2003 v prostoru bývalého termálního koupaliště)
3. Sportovně rekreační areál Benedikt (s dvěma vodními plochami, z nichž jedna je určena jako přírodní vodní plocha ke koupání, druhá plocha jako klidová přírodní zóna; otevřen v červnu 2001).

V areálu jsou vybudována dětská hřiště a veřejně přístupná sportoviště:

- ✓ hřiště na hokejbal
- ✓ hřiště na stolní tenis
- ✓ písková hřiště na plážový volejbal
- ✓ dvě multifunkční hřiště s povrchem umělé trávy.

Dále areál nabízí tenisové kurty a nově vybudované bowlingové centrum.

4. Školní hřiště a sportoviště
  - ✓ multifunkční sportovní hřiště v areálu mosteckého gymnázia: disponuje kvalitním umělým povrchem, víceúčelové hřiště se dá rozdělit na menší hřiště na basketbal, volejbal, nohejbal atp.; areál obsahuje atletickou dráhu na 60 metrů, doskočiště na skok daleký, areál pro skok vysoký
  - ✓ víceúčelový sportovní areál (nachází se u druhé budovy gymnázia) nabízí: hřiště pro malou kopanou 45 x 30 metrů; hřiště pro basketbal, volejbal, nohejbal; 2 tenisové kurty.
5. Zimní stadion (otevřen na přelomu let 1998 a 1999, využíván zejména druholigovým týmem HC Baník Most, ve zbytku sezóny k dalším sportovním a komerčním aktivitám).
6. Letní stadion a areál Albrechtická (využíván druholigovým FC Siad Most; ke konci roku 2004 otevřeno hřiště s povrchem umělé trávy).
7. Hipodrom Most (součástí areálu je i golfové hřiště)
8. Autodrom Most
9. Tornádo Sport Most (nabízí: 5 squashových kurtů, saunu, stolní tenis, solárium, fitness, kardiozónu s 11-ti aerobními trenažery, masáže; od ledna 2005 dále 4 badmintonové kurty, aerobic, spinning, masážní bazén.
10. Letiště Most

Dále je k dispozici bowling Sportovka (součástí objektu je spinning), hřiště na baseball a softball, střelnice, přírodní koupaliště, několik fitness center.

Z klubů a oddílů je zde:

- ✓ *TJ Baník Most* – oddíly plavání, házené, volejbalu, šermu, karate, hokeje, šachistů
- ✓ *TJ Lokomotiva* – oddíly horolezectví, stolního tenisu, šachistů, turistiky, rekreačních sportů, nohejbalu a volejbalu
- ✓ *Sportovní klub Policie Most* – oddíly cyklistiky, juda, lyžování, dospělí – fotbal, plavání, střelectví, sebeobrana
- ✓ Klub sportovní gymnastiky, hokejbalu, karate, badmintonu, baseballu a softballu, billiardu, potápění, tenisu, atletiky, tance, basketbalu, florbalu, bojových umění.